Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen

Jahresprogramm 2015

Staatlich anerkannte Einrichtung
der Weiterbildung

Landkreis Vorpommern-Rügen

Machen Sie sich für die Umwelt stark

und entscheiden Sie sich jetzt für 100% Naturstrom!

Die Strategie: Wir, die Unternehmensgruppe Stadtwerke Stralsund engagieren uns aktiv für eine umweltfreundliche und regionale Energieversorgung. Wir planen und investieren in Anlagen zur Erzeugung elektrischer Energie aus Sonnen- und Windkraft, sowie in Anlagen zur Biogas- und Wärmegewinnung aus Biomasse und in Blockheizkraftwerke.

Wir sagen Danke: Viele Stralsunder und Bewohner des Landkreises Vorpommern-Rügen haben durch die Wahl unserer umweltfreundlichen Energieprodukte mit dazu beigetragen, dass diese Strategie Wirklichkeit wird. Ein Konzept, von dem alle profitieren: unsere Kunden, die lokalen Unternehmen und die nachfolgenden Generationen.

Machen Sie mit: Egal ob im Landkreis Vorpommern-Rügen oder in der Hansestadt Stralsund – entscheiden Sie sich jetzt für eines unserer günstigen und zertifizierten Umweltprodukte, zum Beispiel für **StrelaStrom regio m-v** oder für **StrelaStrom activ natur**!

✔ **umweltfreundlich** ✔ **TÜV SÜD zertifiziert** ✔ **preisgünstig** ✔ **vor Ort**

Rufen Sie an – den günstigen Naturstrom erhalten Sie unter: **03831/241-0**

Weitere Informationen, z.B. zur Stromkennzeichnung und Energieeffizienz, erhalten Sie unter: **www.energie-stralsund.de**

SWS Unternehmensgruppe Stadtwerke Stralsund

SWS Energie GmbH Frankendamm 7_18439 Stralsund_**Telefon** 03831/241-0_**Internet** www.energie-stralsund.de
Service-Center Frankendamm 8_18439 Stralsund_**Service-Center** Frankendamm 8_Mo, Di, Do 9:00 - 18:00 Uhr_Mi, Fr 9:00 - 14:00 Uhr

Inhalt

Allgemeine Informationen
Kontaktdaten . . . . . nebenstehend
10 Gründe für einen VHS-Kurs 4
Vorwort der Leiterin der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen 5
Leitbild 6
Kalender, Ferien und Feiertage 2015 6

Region Stralsund
Mitarbeiter/Ansprechpartner/Kursorte 7
Veranstaltungs-/Vortragsübersicht 2015 8
Seniorenakademie 10
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 14
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 18
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 26
Fachbereich 4 - Sprachen 32
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 38
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 42

Regionalstelle Grimmen
Mitarbeiter/Ansprechpartner/Kursorte 44
Veranstaltungs-/Vortragsübersicht 2015 45
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 48
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 54
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 56
Fachbereich 4 - Sprachen 61
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 62
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 64

Außenstelle Barth
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 65
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 66
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 68
Fachbereich 4 - Sprachen 70
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 71
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 73

Außenstelle Ribnitz-Damgarten
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 74
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 75
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 77
Fachbereich 4 - Sprachen 80
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 81
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 82

Regionalstelle Rügen
Mitarbeiter/Ansprechpartner/Kursorte 83
Veranstaltungs-/Vortragsübersicht 2015 84
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 81
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 91
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 95
Fachbereich 4 - Sprachen 100
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 104
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 112

Allgem. Geschäftsbedingungen / Widerrufsrecht 113
Faxformular 114

Regionale Geschäftsstellen

Region Stralsund
Friedrich-Engels-Straße 28 · 18437 Stralsund
Telefon 03831 - 48 23 10 · Telefax 0
E-Mail: volkshochschule@lk-vr.de
Homepage: www.vhs-vr.de
Zweigstelle Andershof
Schule Andershof, Greifswalder Chaussee 65a
18439 Stralsund · Telefon 03831 - 27 80 57

Regionalstelle Nordvorpommern
18507 Grimmen · Tribseeser Chaussee 4
Tel. 038326 - 80020 · E-Mail: s. Seite 44
Außenstelle Barth
18356 Barth · Lange Str. 27
Tel. 038231 - 89936 · E-Mail: s. Seite 44
Außenstelle Ribnitz-Damgarten
18311 Ribnitz-Damgarten · Mühlenstr. 10
Tel. 03821 - 814917 · E-Mail: s. Seite 44

Regionalstelle Rügen
18528 Bergen · Schulstr. 2 · Tel. 03838 - 2005811
E-Mail: s. Seite 83

Die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen ist Mitglied im Volkshochschulverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Impressum
Herausgeber: Landkreis Vorpommern-Rügen
Redaktion: Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Titelfotos: A. Seyfert (www.ahs-air.de)
Herstellung: VWM Project GmbH Stralsund
Auflage: 10.000 Stück
© Landkreis Vorpommern-Rügen, 2015

1. Hier finden Sie berufliche, sprachliche, gesundheitliche, kulturelle und politische Bildung unter einem Dach!
2. Sie können aus einem breiten Themenspektrum genau das wählen, was Sie brauchen!
3. Sie werden dabei von kompetenten und erfahrenen MitarbeiterInnen individuell beraten!
4. Unsere Dozenten und Dozentinnen verfügen über hohes Fachwissen und langjährige Erfahrung im Bereich der Erwachsenenbildung!
10 gute Gründe für einen Kurs in Ihrer Volkshochschule
5. Volkshochschulen sind der größte Sprachkursanbieter Deutschlands!
6. Unsere Kurse und Veranstaltungen haben einen regionalen Bezug!
7. Bei uns können Sie ohne Leistungsdruck und in kleinen Gruppen lernen!
8. Sie bekommen hochwertige Bildung zu einem fairen Preis und ganz in Ihrer Nähe!
9. Sie treffen gleich gesinnte bildungsinteressierte Menschen und können neue Kontakte knüpfen!
10. Hier können Sie mit Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten, aus verschiedenen Altersgruppen und vielen Kulturkreisen ins Gespräch kommen.

Beratungsstelle für die Bildungsprämie

Sie wollen sich beruflich weiterbilden? Dann nutzen Sie die Bildungsprämie!

Seit 1. Dezember 2008 fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung aus Mitteln der Europäischen Sozialfonds die individuelle berufliche Weiterbildung Erwerbstätiger mit dem Förderinstrument „Bildungsprämie".
Einen Prämiengutschein können sie erhalten, wenn Sie mindestens 15 Stunden pro Woche berufstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000,00 bzw. 40.000,00 Euro (für gemeinsam Veranlagte) nicht übersteigt. Auch Berufsrücklehrer/innen oder Mütter bzw. Väter in Elternzeit können die Bildungsprämie in Anspruch nehmen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal 500,00 Euro. Sie können den Prämiengutschein einmal in zwei Jahren nach einem Beratungsgespräch in einer anerkannten Beratungsstelle erhalten.

Checkliste für Ihr persönliches Beratungsgespräch:
Welche Weiterbildung möchte ich machen?
Wer bietet diese Weiterbildung an?

Bringen Sie bitte folgendes mit:
Lichtbildausweis (Personalausweis, Führerschein, Reisepass)
Einkommenssteuerbescheid vom letzten oder vorletzten Jahr (ersatzweise eine aktuelle Gehaltsbescheinigung)
Nachweise über Ihre Erwerbstätigkeit (Gehaltsbescheinigung oder Arbeitsvertrag)
Nicht EU-Bürger brauchen zudem eine Aufenthaltserlaubnis

Bitte beachten Sie:
Sie können innerhalb von zwei Kalenderjahren maximal einen Prämiengutschein bekommen.
Die Weiterbildung muss innerhalb der Gültigkeitsdauer des Gutscheins (sechs Monate nach Ausstellung)begonnen werden.
Einen Prämiengutschein können Sie nur erhalten, wenn:
die Maßnahme noch nicht begonnen hat und maximal 1000 € kostet,
Sie zum Zeitpunkt der Gutscheinausgabe das 25. Lebensjahr vollendet haben der Teilnehmerbeitrag noch nicht bezahlt und die Rechnung noch nicht ausgestellt wurde.

Die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen, Regionalstelle Rügen ist als Beratungsstelle für die Bildungsprämie zugelassen.

Beratungstermin vereinbaren!
Rufen Sie an bei
Kerstin Pommerenke
03838 – 20058-13
oder **Liliana Hein**
03838 – 20058-14

Herzlich Willkommen!

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner des Landkreises Vorpommern-Rügen,
liebe Lernende,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen präsentieren zu können. Zum ersten Mal haben wir für Sie ein gemeinsames Heft gemacht. Das Zusammenwachsen unserer drei ehemaligen Volkshochschulen zu einer gemeinsamen war und ist ein spannender Prozess, der auch verschiedene Phasen durchlaufen musste. Mit dem gemeinsamen Heft unterstreichen wir unsere neue Identität, ohne die Verbundenheit mit den Regionen aufzugeben. Auch wenn Sie sicherlich weiterhin wohnortnah unsere Bildungsangebote nutzen werden, so haben Sie doch auf einen Blick die Information, welche weiteren Angebote es bei uns gibt. Vielleicht entdecken Sie diesen oder jenen Vortrag an einem Standort, der Sie auch interessiert und dessen Besuch Sie vielleicht mit einem Spaziergang auf der Insel Rügen oder einem Stadtbummel in Stralsund oder einem Kaffee in Barth usw. verbinden können. Es gibt zahlreiche schöne und interessante Bildungsangebote, von denen wir hoffen, dass sie Ihr Interesse wecken können. Wir haben in letzter Zeit auch in unsere Ausstattung investiert, so dass Sie gerade im PC-Bereich an modernen Geräten mit qualifizierten Kursleitenden in das Arbeiten mit dem PC eingeführt werden können. Sehr gern bieten wir auch lokalen Unternehmen Schulungen für ihr Personal an, sei es im PC-technischen Bereich, in Fragen der Kommunikation oder Rhetorik, Büromanagement, Rechnungswesen und vieles andere mehr. Lassen Sie sich von uns beraten.

Beratung ist überhaupt ein unverzichtbarer Teil unserer Arbeit. Wir stellen fest, dass sehr oft Bürgerinnen und Bürger zu uns kommen, die sich weiterentwickeln oder ihre berufliche Position festigen oder sie sich einfach neuen Herausforderungen stellen wollen und manchmal nicht genau wissen, was das Richtige für sie ist. Wir stehen Ihnen mit einem Team von erfahrenen Pädagogen und Mitarbeitenden zur Seite, um Sie zu beraten. Sei es, um den richtigen Englischkurs zu finden oder die Zugangsvoraussetzungen zu einem Schulabschlusskurs zu klären. Uns ist es wichtig, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Lernen soll Spaß machen. Wenn Sie sich unsere Kurse anschauen, dann werden Sie sich leicht davon überzeugen können, dass man sich z.B. mit etwas Humor und in netter Gesellschaft Vokabeln viel leichter merken kann und dabei Dinge lernt, die das Leben reicher und lebenswerter machen.

Sabine Koppe

Sabine Koppe
Leiterin der
Kreisvolkshochschule
Vorpommern-Rügen

Der Gebildete ist einer, der ein möglichst breites und tiefes Verständnis der vielen Möglichkeiten hat, ein menschliches Leben zu leben.
Prof. Peter Bieri, (*1944), Professor & Autor - Quelle: ZEITmagazinLeben

Leitbild der Kreisvolkshochschule Vorpommer Rügen

Identität und Auftrag
Die Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen (KVHS VR) ist die staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung des Landkreises Vorpommern-Rügen. Die rechtliche Grundlage für die Arbeit der Einrichtung ist das Weiterbildungsförderungsgesetz des Landes Mecklenburg-Vorpommern und die durch den Kreistag beschlossene Satzung der KVHS.
Unser Auftrag besteht darin, erwachsenengerechte, teilnehmerorientierte Weiterbildungsangebote, flächendeckend zu erstellen. Diese Angebote sollen sich in einem Rahmen bewegen, der den ungehinderten Zugang zu Bildung für Menschen verschiedener Herkunft und unterschiedlichen Einkommens ermöglicht. Unsere Kunden sind Lernende über 14 Jahren, die aus allen Bevölkerungsgruppen kommen. Die KVHS ist ein Ort der Begegnung und der sozialen Integration. Die Lernenden und Lehrenden werden als aktive Partner im Bildungsprozess wahrgenommen. Die Angebote sind inhaltlich breit gefächert, damit unterschiedlichen Lernbedürfnissen entsprochen werden kann. Durch niederschwellige Angebote werden Zugänge zum lebenslangen Lernen ermöglicht. Individuelle Lernberatung ist der Schlüssel zum bedarfsgerechten Lehren und Lernen.
Werte
Die KVHS arbeitet überparteilich auf der Grundlage der freiheitlich-demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschlang und ist nicht konfessionell gebunden.
Wir sind ein Ort der Kommunikation und des lebensbegleitenden Lernens, offen für alle Menschen, Themen und Methoden einer modernen Erwachsenenpädagogik. Die KVHS zeichnet sich durch Zuverlässigkeit, Transparenz und Kreativität aus sowie durch Qualität im Angebot und in der Durchführung. Kompetenz der Mitarbeitenden und Lehrenden sowie Flexibilität, um auf aktuelle Bedarfe eingehen und Lösungsmöglichkeiten für individuelle Lernsituationen finden zu können, sind Stärken unserer Einrichtung. Freundlichkeit und Toleranz untereinander sind wichtig, um das Zusammenwachsen zu einer starken KVHS zu garantieren.
Fähigkeiten und Leistungen
Die KVHS bietet qualitativ hochwertige Bildungsveranstaltungen, die erwachsenenpädagogisch ausgerichtet sind. Kursleitende und Teilnehmende pflegen ein partnerschaftliches Miteinander, um gemeinsam voneinander und miteinander zu lernen. Wir fördern das Miteinander der Generationen, sozialer Schichten und Berufsgruppen. Optimaler Kundenservice steht für uns an erster Stelle. Wir können kompetent und zeitnah auf Bedarfe reagieren. Die Angebotspalette umfasst sechs Fachbereiche mit unterschiedlichsten Themen.
Das Grundangebot wird jährlich aktualisiert und im Programmheft, auf der homepage, in der Presse und auf Flyern veröffentlicht. Darüber hinaus entwickeln und realisieren wir Angebote für spezifische Bildungsbedarfe von Firmen, Institutionen, Ämtern und Vereinen.
Ziele
Unser vordringlichstes Ziel ist es, Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kultur und Religion für Bildung zu begeistern und deren aktive Teilhabe am Bildungsprozess zu ermöglichen. Wir halten ein breites Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger unseres Landkreises vor. Dabei nutzen wir optimal die Stärken der Mitarbeitenden und Kursleitenden und setzen die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen effektiv ein. Besonders bemühen wir uns um die Integration und das Heranführen an den Bildungsprozess von bildungsfernen Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund.
Unser Ziel ist es gelungenes Lernen zu ermöglichen und uns selbst zu einer lernenden Organisation zu entwickeln. Dabei spielt unser weiteres Zusammenwachsen eine entscheidende Rolle.
Wir bekennen uns zum Prinzip der Sparsamkeit, Wirtschaftlichkeit und Zweckmäßigkeit bei der Verwendung unserer finanziellen Mittel.
Ressourcen
Zur Gewährleistung eines flächendeckenden Angebotes stehen der KVHS Regionalstellen in Stralsund, Bergen, Grimmen, Barth und Ribnitz-Damgarten zur Verfügung. Darüberhinaus nutzen wir weitere Lernorte im Landkreis , um bürgernahe Angebote machen zu können. Unsere Unterrichtsräume sind erwachsenengerecht gestaltet und spiegeln Ergebnisse des Unterrichtsgeschehens wieder. Ständig sind wir bemüht, eine zeitgemäße technische und sächliche Ausstattung vorzuhalten.
Gelungenes Lernen
Gelungenes Lernen ist für uns messbar am Erreichen angestrebter Abschlüsse, wie z.B. von Schulabschlüssen im 2. Bildungsweg, der Erlangung von Zertifikaten im Sprachbereich oder in der beruflichen Bildung sowie der Erlangung von angestrebten Kompetenzen. Gelungenes Lernen zeigt sich aber auch in gewachsenem Selbstbewusstsein der Teilnehmenden, der gestärkten Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, der gewachsenen Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit Prozessen des täglichen Lebens und zur selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Lebensgestaltung. Die erworbenen Fähigkeiten stellen die Grundlage für erfolgreiches Weiterlernen dar. Teilnehmende erfahren unsere Bildungsformate als einen ihre Bedürfnisse und Erwartungen erfüllenden Prozess, in dem sie ihre fachliche, soziale und/oder Ich-Kompetenz erweitern können. Lernen wird als freudvoller Teil des Lebens wahrgenommen.

Jahresübersicht 2015

JANUAR

KW	1	2	3	4	5
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

FEBRUAR

KW	5	6	7	8	9
Mo		2	9	16	23
Di		3	10	17	24
Mi		4	11	18	25
Do		5	12	19	26
Fr		6	13	20	27
Sa		7	14	21	28
So	1	8	15	22	

MÄRZ

KW	9	10	11	12	13	14
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

APRIL

KW	14	15	16	17	18
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

MAI

KW	18	19	20	21	22
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31

JUNI

KW	23	24	25	26	27
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

JULI

KW	27	28	29	30	31
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

AUGUST

KW	31	32	33	34	35	36
Mo		3	10	17	24	31
Di		4	11	18	25	
Mi		5	12	19	26	
Do		6	13	20	27	
Fr		7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29	
So	2	9	16	23	30	

SEPTEMBER

KW	36	37	38	39	40
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

OKTOBER

KW	40	41	42	43	44
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

NOVEMBER

KW	44	45	46	47	48	49
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

DEZEMBER

KW	49	50	51	52	53
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

Feiertage 2015 in Mecklenburg-Vorpommern: 01.01.2015 (Do.) Neujahr, 03.04.2015 (Fr.) Karfreitag, 06.04.2015 (Mo.) Ostermontag, 01.05.2015 (Fr.) Maifeiertag, 14.05.2015 (Do.) Christi Himmelfahrt, 25.05.2015 (Mo.) Pfingstmontag, 03.10.2015 (Sa.) Tag der Deutschen Einheit, * 31.10.2015 (Sa.) Reformationstag, 25.12.2015 (Fr.) 1. Weihnachtstag, 26.12.2015 (Sa.) 2. Weihnachtstag
Ferien 2015 in Mecklenburg-Vorpommern: Winterferien: 02.02. - 14.02., Osterferien: 30.03. - 08.04., Pfingstferien: 22.05. - 26.05., Sommerferien: 20.07. - 29.08., Herbstferien: 24.10. - 30.10., Weihnachtsferien: 21.12. - 02.01.

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Region Stralsund

Fachbereichsleiter

Dr. Sabine Koppe
Leiterin der Kreisvolkshochschule Vorpommer-Rügen,
Fachbereichsleiterin für Sprachen
Tel. 03831 - 48 23 11
sabine.koppe@lk-vr.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung!

Dr. Gabriela Heidenreich
Fachbereichsleiterin für Abitur, Senioren, Politik, Umwelt, Gesellschaft, Literatur, Theater, Kulturgeschichte, Tanz, Branchenspezifische Fachlehrgänge
Tel. 03831 - 48 23 13
gabriele.heidenreich@lk-vr.de

Christina Lübbe
Fachbereichsleiterin für Gesundheit, Kultur, Kunst und Kreatives Gestalten
Tel. 03831 - 48 23 12
christina.luebbe@lk-vr.de

Beate Menzel
Fachbereichsleiterin für Deutsch als Fremdsprache, Projektentwicklung und Projektmanagement, Elementarbildung, politische Kinder- und Jugendbildung sowie für Arbeit und Beruf, Schulabschlüsse (Mittlere Reife, Berufsreife mit Leistungsfeststellung)
Tel. 03831 - 48 23 13
beate.menzel@lk-vr.de

Verwaltungsmitarbeiter

Katrin Brandt
Verwaltung und Sekretariat
Telefon 03831 - 48 23 10
Telefax 03831 - 48 23 23
volkshochschule@lk-vr.de
katrin.brandt@lk-vr.de

Martina Großardt
Verwaltung und Sekretariat
Telefon 03831 - 48 23 10
Telefax 03831 - 48 23 23
volkshochschule@lk-vr.de
martina.grossardt@lk-vr.de

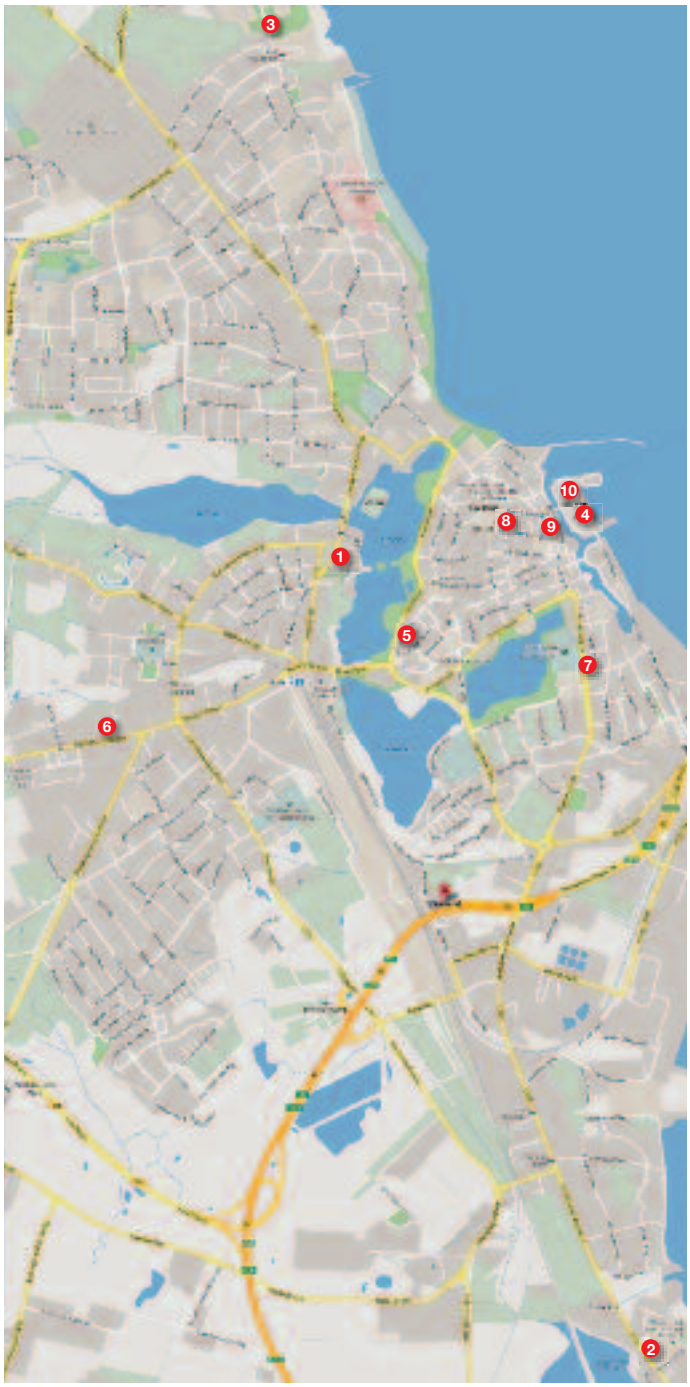
Öffnungszeiten Sekretariat und Kassenzeiten:

Mo:	08.00 – 12.00 Uhr
Die:	08.00 – 12.00 + 13.00 – 18.00 Uhr
Do:	08.00 – 12.00 + 13.00 – 18.00 Uhr
Mi + Fr:	keine Öffnungszeiten

Informationen auch unter: www.vhs-vr.de

Standorte und Außenstellen im Stadtgebiet Stralsund

1 - Hauptsitz: Fr.-Engels-Str. 28, 18437 Stralsund
2 - Zweigstelle: Schule Andershof, Greifswalder Ch. 65a, 18439 Stralsund
3 - Berufsförderungswerk Stralsund GmbH, Große Parower Str. 133, 18435 Stralsund
4 - PAUSCH Gastronomie (im Ozeaneum), Hafenstr. 11, 18439 Stralsund
5 - Mehrgenerationenhaus, Katharinenberg 35, 18439 Stralsund
6 - M.I.A.U. Hebammenpraxis, Rostocker Chaussee 5, 18437 Stralsund
7 - Yoga- u. Gesundheitsstudio, Frankendamm 28, 18439 Stralsund
8 - Yoga-Praxis (Kommandantenhus), Alter Markt 14, 18439 Stralsund
9 - „Strandgut“, Wasserstraße 75, 18439 Stralsund
10 - „Skurilleum“, Hafenstraße 7, 18439 Stralsund



Veranstaltungskalender im Überblick für das Jahr 2015

Einzelveranstaltungen / Vorträge (V), Tageskurse (TK) und Wochenendkurse (WK)
Veranstaltungsort: wenn nicht gesondert ausgewiesen: Fr.-Engels-Str. 28

Datum	Uhrzeit	Kursnummer	Details / Gebühr / Ort
Januar 2015			
13.01.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11101	(V) Wandern auf den Adria-Inseln Dia-Vortrag), 5,00 €
20.01.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS137001	(V) Zusatzstoffe in unserem Essen, 5,00 €
23.01.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FS121221	(WK) Kreatives Flechten mit Peddigrohr, 24,00 €, 2. Termin 24.01.2015, Sa., 10:00 Uhr
24.01.2015, Sa.,	09:00 Uhr	15FS150831	(TK) Zu dick, zu dünn oder gerade richtig? Übergewicht und Adipositas im Kleinkindalter - Ernährungsbildung für Tagesmütter und Interessierte, 25 €
27.01.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS120301	(V) Barlachs Pieta und Stralsund -Eine Geschichte im Spannungsfeld von Weimarer Republik, Drittem Reich und Neuanfang nach 1945, frei
31.01.2015, Sa.,	11:00 Uhr	15FS137301	(TK) Lustvoll vegetarisch Schlemmen, 16,00 €
Februar 2015			
03.02.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11011	(V) Stielspitze, Siegelpetschaft und Gefangenenlager. Archäologische Neufunde 5,00 € für Gäste
10.02.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FS11051	(V) Versorgung im Alter - wie bin ich rechtlich abgesichert?, 7,50 €
17.02.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11012	(V) Stadtgeschichte Stralsunds - Streifzug vom Mittelalter bis in die Gegenwart, 5,00 €
24.02.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11021	(V) Stralsund im Stasi-Blick. Eine Kreisstadt und die DDR-Geheimpolizei, frei
26.02.2015, Do.,	15:00 Uhr	15FS120121	(V) Literatur am Samowar: Meistererzählungen von Anton Tschechow, 5,00 €
März 2015			
03.03.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11102	(V) In den Canyons des Colorado-Rivers. Impressionen aus dem Südwesten der USA zwischen Arches Nationalpark, Monument Valley und Grand Canyon, 5,00 €
07.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS137401	(TK) Orientalische Küche, 42,00 €
07.03.2015, Sa.,	15:00 Uhr	15FS137402	(TK) Mediterrane Küche - kräftig, würzig und dennoch leicht, 16,00 €
09.03.2015, Mo.,	09:00 Uhr	15FS120151	Lyrik-Workshop, Eine Lyrikschmiede für jedermann!, 14,00 €
14.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS131501	(TK) Meditation und Entspannung in Bewegung, 30,00 €
16.03.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15FS120131	(V) Literaturplausch bei PAUSCH: Wilhelm Busch, der schwermütige Humorist, 6,00 €
20.03.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FS134401	(V) Einführung in Fußanalyse nach Wetzel, 12,00 €
21.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS120533	(TK) Freude am Malen und Zeichnen ... nach jahreszeitlichen Vorgaben aus der Natur, 24,50 €
21.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS120561	(TK) Ölmalkurs nach Bob Ross, Thema: Landschaft, 24,00 €
21.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS120922	(TK) Erlernen interkultureller Elemente durch Tanz und Bewegung (Workshop), 18,00 €
21.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS121111	(TK)Fotografiekurs Grundlagen: Umgang mit der Spiegelreflexkamera, 40,00 €
21.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS121322	(TK) Trockenfilzen von lustigen Filzfiguren, 16,00 €
21.03.2015, Sa.,	15:00 Uhr	15FS137403	(TK) Mediterrane Küche - kräftig, würzig und dennoch leicht, 16,00 €
24.03.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS120125	(V) „Morden im Norden“ - neue Krimis aus Skandinavien, 5,00 €
26.03.2015, Do.,	15:00 Uhr	15FS120122	(V) Literatur am Samowar: Michail Lermontow - ein Held unserer Zeit, 5,00 €
31.03.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11013	(V) "Gott mit uns" - Wie begann der 1. Weltkrieg in Stralsund?, 5,00 €
April 2015			
11.04.2015, Sa.,	11:00 Uhr	15FS137302	(TK) Lustvoll vegetarisch Schlemmen, 16,00 €
13.04.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15FS120132	(V) Literaturplausch bei PAUSCH: "Der Wilde von den Sandwichinseln - Unterhaltsames über Dichter, Denker, Strategen, und Haudegen in M-V". Buchvorstellung und Lesung, 6,00 €
14.04.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS120126	(V) "Das Eiland" - Autorenlesung. Ein spannender Abend auf einer geheimnisvollen Insel!, 5,00 €
21.04.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11071	(V) Hypnose – Das Wesen der Hypnose, 5,00 €
23.04.2015, Do.,	15:00 Uhr	15FS120123	(V) Literatur am Samowar: Die schönsten Tiergeschichten der russischen Literatur, 5,00 €
28.04.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11052	(V) Urheberrecht im Internet: Hilfe, meine Fotos / Texte werden kopiert ..., 5,00 €
Mai 2015			
05.05.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11103	(V) Bulgarien- Land der Magie: gestern, heute und morgen, 5,00 €
07.05.2015, Do.,	15:00 Uhr	15FS120124	(V) Literatur am Samowar: Das Ehebruchsmotiv in der Literatur des 19. Jahrhunderts: Fontanes Roman "Effi Briest", Flauberts "Madame Bovary" und Tolstois "Anna Karenina", 5,00 €
09.05.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS120534	(TK) Freude am Malen und Zeichnen ... nach jahreszeitlichen Vorgaben aus der Natur, 24,50 €
09.05.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS120562	(TK) Ölmalkurs nach Bob Ross, Thema: Landschaft, 24,00 €
09.05.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS137406	(TK) EinFest für die Sinne - orientalisch/pakistanisch Kochen, 16,00 €
09.05.2015, Sa.,	15:00 Uhr	15FS137404	(TK) Mediterrane Küche - kräftig, würzig und dennoch leicht, 16,00 €
11.05.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15FS120133	(V) Literaturplausch bei PAUSCH: Brecht heute: Der Lyriker, 6,00 €
11.05.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15FS11022	(V) Flüchtlinge in Stralsund - der Versuch einer Willkommenskultur, frei
12.05.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11014	(V) Die Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst lädt ein, 5,00 €
19.05.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS137002	(V) Unser Bauchgefühl, 5,00 €
30.05.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS137407	(TK) EinFest für die Sinne - orientalisch/pakistanisch Kochen, 16,00 €
30.05.2015, Sa.,	15:00 Uhr	15FS137405	(TK) Mediterrane Küche - kräftig, würzig und dennoch leicht, 16,00 €
Juni 2015			
02.06.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11151	(V) Libellen (Lichtbildervortrag) - Libellen stellt Biologe Ralf Schmidt vom Naturschutzbund NABU in seinem Lichtbildervortrag vor., 5,00 €
09.06.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11152	(V) Essen-Macht-Hunger: Hinter den Kulissen unserer Lebensmittel, frei
11.06..2015, Do.,	15:00 Uhr	15FS120127	(V) Literatur und Kunst am Samowar: Kunst und Kultur am Hofe Ludwig des XIV. zum 300.Todestag des Sonnenkönigs, 5,00 €
16.06.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11104	(V) Georgien - Kaukasusrepublik im Aufbruch, 5,00 €
27.06.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FS131502	(TK) Workshop: Meditation für AnfängerInnen, 42,00 €
30.06.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11072	(V) Hypnose, 5,00 €

Datum	Uhrzeit	Kursnummer	Details / Gebühr / Ort
Juli 2015			
07.07.2015, Di.,	19:00 Uhr	15FS11015	(V) Von Hinrichtung zu Hinrichtung, von Freudenhaus zu Freudenhaus - ein Streifzug durch Stralsunds Stadtgeschichte, 5,00 €
September 2015			
08.09.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11021	(V) Soziale Darstellungen im lateinamerikanischen Gegenwartsfilm, 5,00 €
15.09.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11151	(V) Klimawandel an Nord- und Südpol: Ein Augenzeuge berichtet, 5,00 €
22.09.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11051	(V) Mein Online-Verkaufsshop - Was muss ich rechtlich beachten? Wie kann ich mich gegen schlechte Kritiken wehren?, 5,00 €
25.09.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HS134401	(V) Einführung in Fußanalyse nach Wetzel, 12,00 €
26.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS120533	(TK) Freude am Malen und Zeichnen ... nach jahreszeitlichen Vorgaben aus der Natur, 24,50 €
26.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS120561	(TK) Ölmalkurs nach Bob Ross, Thema: Landschaft, 24,00 €
26.09.2015, Sa.,	15:00 Uhr	15HS137402	(TK) Ein Fest für die Sinne - orientalisch/pakistanisch Kochen, 16,00 €
29.09.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11101	(V) Auf der Landstraße durchs Baltikum. Eine Reise von Litauen bis zur estnisch-russischen Grenze (Dia-Vortrag), 5,00 €
Oktober 2015			
06.10.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11104	(V) Eindrücke aus dem Camino premitivo – Erfahrungen auf dem Jakobsweg, 5,00 €
07.10.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15HS11152	(V) Umweltsünder DDR - gestern und heute, Was hat sich verändert?, 5,00 €
10.10.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS120922	(TK) Erlernen interkultureller Elemente durch Tanz und Bewegung (Workshop), 18,00 €
10.10.2015, Sa.,	15:00 Uhr	15HS137403	(TK) Ein Fest für die Sinne - orientalisch/pakistanisch Kochen, 16,00 €
12.10.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15HS120131	(V) Literaturplausch bei PAUSCH: Übersinnliches und Unheimliches in der deutschen Lyrik, 6,00 €
13.10.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11022	(V) Studieren in der DDR - Wer durfte studieren? Wie waren die Zugangsvoraussetzungen? Wie funktionierte der Studienbetrieb / das Leistungsprinzip? Wie überwacht waren die Studenten? Gab es Freiräume und Individualismus?, frei
15.10.2015, Do.,	15:00 Uhr	15HS120121	(V) Literatur am Samowar: Wassili Schukschin - zur Literatur und Kunst vom Leben her gekommen, 5,00 €
20.10.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS137001	(V) Zusatzstoffe in unserem Essen, 5,00 €
27.10.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11012	(V) Der 7-jährige Krieg, 5,00 €
November 2015			
02.11.2015, Mo.,	09:00 Uhr	15HS120151	Lyrik-Workshop - Eine Lyrikschmiede für jedermann!, 14,00 €
03.11.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS13001	(V) Buchvorstellung: Wege aus dem Schmerz - Anregungen für Ärzte, Psychologen und Patienten, 5,00 €
06.11.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HS121221	(WK) Kreatives Flechten mit Peddigrohr, 24,00 €, 2. Termin 07.11.2015, Sa., 10:00 Uhr
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS120534	(TK) Freude am Malen und Zeichnen ... nach jahreszeitlichen Vorgaben aus der Natur, 24,50 €
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS120562	(TK) Ölmalkurs nach Bob Ross, Thema: Landschaft, 24,00 €
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS121322	(TK) Trockenfilzen von lustigen Filzfiguren, 16,00 €
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS131502	(TK) Workshop: Meditation für AnfängerInnen, 42,00 €
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS137401	(TK) Orientalische Küche, 42,00 €
07.11.2015, Sa.,	16:00 Uhr	15HS137304	(TK) Lustvoll vegetarisch Schlemmen zur Weihnachtszeit, 16,00 €
10.11.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11071	(V) Teilung, Vereinigung und weitere Zumutungen, frei
12.11.2015, Do.,	15:00 Uhr	15HS120122	(V) Literatur am Samowar: Turgenew - erste Liebe, Väter und Söhne, 5,00 €
14.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HS131501	(TK) Meditation und Entspannung in Bewegung, 30,00 €
16.11.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15HS120181	(V) Literaturplausch bei Pausch, „Tiere in einer globalisierten Welt“, Lesung, frei
17.11.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11102	(V) Zwischen Kasbek und Ararat - Kaukasus-Impressionen, 5,00 €
24.11.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11013	(V) Ein schwedischer General mit pommerschen Wurzeln. Conrad Christoph von Blixen und seine Beziehungen zu Stralsund, 5,00 €
Dezember 2015			
01.12.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HS11103	(V) Skandinavien (Dia-Vortrag), 5,00 €
08.12.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HS11052	(V) Arbeitsrecht: Informationen zum Kündigungsschutz, 7,50 €
10.12.2015, Do.,	15:00 Uhr	15HS120123	(V) Literatur am Samowar: Lew Tolstoi - die Kreuzersonate, 5,00 €

Inhalt Region Stralsund

Seite

Kontaktdaten und Ansprechpartner 7
Kurs- und Veranstaltungsorte in Stralsund 7
Überblick Veranstaltungen/Vorträge 8/9

Seniorenakademie 10
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 14
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 18
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 26
Fachbereich 4 - Sprachen 32
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 38
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 42

Liebe Seniorinnen und Senioren,
die im Kapitel SeniorInnenakademie zusammengestellten Bildungsangebote aus allen Fachbereichen wurden speziell für die aufgeweckten und interessierten älteren Bürgerinnen und Bürger Stralsunds entwickelt.
Diese Veranstaltungen sind im Übrigen nicht nur „SeniorInnen“ vorbehalten, sondern können gern von allen Interessierten besucht werden, die am Vor- oder Nachmittag Zeit finden.

SeniorInnengruppe an der Volkshochschule

15FS110001
Termine: siehe unten
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 15 € für das Frühjahrssemester

SeniorInnengruppe an der Volkshochschule Frühjahrssemester

Das für ältere Bürgerinnen und Bürger vorgesehene Programm hat zum Ziel, monatlich einmal Vorträge, Besichtigungen, Gesprächsrunden oder Kurzfahrten für die TeilnehmerInnen anzubieten. Damit sollen unterschiedliche Interessen und Neigungen angesprochen oder geweckt, Unterhaltung geboten und Wissenszuwachs erreicht werden.
Die Zusammenkünfte sollen eine Form der Begegnung sein.
Interessenten für diese Veranstaltungen sind jederzeit herzlich willkommen.

21.01.2015
Mi, 14.30 - 16.00 Uhr

Aktuelles zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, …

Referent: Robert Praefcke, Jurist

18.03.2015
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr

"Mehr Rotschwanz im Garten“

– über die Garten-Vogelwelt und was jeder in Stralsund dafür tun kann
Referent: Ralf Schmidt, Dipl.-Biologe, NABU

15.04.2015
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr

„Der neue Markt in Geschichte und Gegenwart“

Referent: Dr. Andreas Neumerkel, Stadtarchiv

20.05.2015
Abfahrt: Mi, 12.00 Uhr
Treffpunkt: an der Bushaltestelle nahe der Volkshochschule

Exkursion nach Ribnitz-Damgarten

Leitung: Dr. Horst Lemke

17.06.2015
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr

Maxim Gorki - Romantik und Leidenschaft

Gorki als Romantiker - für viele Leser eine Überraschung, denn Gorki wurde vor allem als Dichter und Sänger der Revolution berühmt. Dennoch sind seine besten Werke diese romantischen Erzählungen, in denen er seine Frauen- und Leibesverehrung nie verfehlt hat. "Das Klügste, was ein Mann erreicht hat, ist seine Kunst, eine Frau zu lieben und ihre Schönheit zu bewundern", bekennt er in einer autobiographischen Erzählung.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15.07.2015
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr

Alltagsleben im mittelalterlichen Stralsund

Referent: Gunnar Möller, Dipl.-Prähistoriker

SeniorInnengruppe an der Volkshochschule Herbstsemester

15HS110001
Termine: siehe unten
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 10 €
für das Herbstsemester

Exkursion

Ziel wird aktuell bekanntgegeben!
Leitung: Dr. Horst Lemke

16.09.2015
Mi, 12.00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Nähe VHS

Japan

Frau Dr. Koppe lebte fast acht Jahre in Japan und berichtet aus dieser Zeit.
Referentin: Dr. Sabine Koppe, Stellv. Vorsitzende der Deutsch-Japanischen Gesellschaft

14.10.2015
Mi, 14:30 - 16.00 Uhr

Stralsunds erstes Jahrhundert

Referentin: Ricarda Lößner, Gästeführerin & Germanistin

18.11.2015
Mi, 14:30 - 16.00 Uhr

Weihnachtsfeier

Moderation: Dr. Gabriela Heidenreich

16.12.2015
Mi, 14:30 - 16.00 Uhr

SeniorInnen – Geschichte / Politik / Gesellschaft / Psychologie / Umweltbildung / Länderkunde / Lesungen

Seien Sie herzlich eingeladen zu den Vorträgen zur Stadt- und Regionalgeschichte (Näheres finden Sie im Fachbereich 1 unter 1.1 Geschichte), zu gesellschaftlich relevanten Themen (1.2 Politik / Gesellschaft, zu Rechtsvorträgen (1.5), zur Psychologie (1.7), zur Umweltbildung (1.15) sowie zu landeskundlichen Lichtbildervorträgen (1.11) oder Lesungen (2.1 Literatur). Vielleicht besuchen Sie auch eine unserer Wochenendveranstaltungen im kreativen Bereich?
Eine kalendarische Übersicht über unsere Vorträge und Wochenendveranstaltungen finden Sie im Veranstaltungskalender im Vorspann.

SeniorInnen – Pädagogik / Gesundheit

Gedächtnistraining "Aus dem Leben gegriffen"

15FS13001
Termin: 16.03.2015, Mo, 15.00 - 16.30Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

15HS13001
Termin: 28.09.2015, Mo, 15.00 - 16.30Uhr, 8 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 45,00 €

Aktives ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet immer Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte.
Durch die Auswahl von unterhaltsamen biografischen Themen mit direktem Bezug zum Alltag der Gegenwart oder der Vergangenheit bietet sich Senioren die Möglichkeit in den Gruppenstunden nicht nur neue Kontakte zu knüpfen, sondern gleichzeitig Denk- und Hirnleistungen zu aktivieren. Das Langzeitgedächtnis wird trainiert. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Wortflüssigkeit werden gefördert. Mit Humor und Kreativität sollen geistige Kapazität und Lebensfreude erhalten bzw. verbessert werden.
Ohne Zeit-und Leistungsdruck werden die Teilnehmer zu weiterer geistiger Betätigung ermutigt.
Jeder kann sich im Gedächtnistraining einbringen! Erfolgserlebnisse motivieren!
Kursleiterin: Christina Schmolling, Ergotherapeutin, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Kraft- und Gleichgewichtstrainerin

SeniorInnen – Recht

15FS11051
Termin: Di, 10.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 7,50 €

Versorgung im Alter - wie bin ich rechtlich abgesichert?

Die Gesellschaft wird älter. Immer mehr Menschen stehen vor dem Eintritt ins Rentenalter. Es wird ein Überblick über die rechtliche und damit einhergehend die wirtschaftliche Absicherung mit dem Eintritt ins Rentenalter gegeben.
Rentenanspruch, Unterhaltsanspruch, Anspruch auf medizinische Versorgung, Anspruch auf Pflegeleistungen als gesetzliche Anspruchsgrundlagen sowie die eigenen Möglichkeiten, eventuell auftauchenden Problemen vorzubeugen sind Inhalte der Veranstaltung.
Referent: Robert Praefke, Jurist

SeniorInnen – Literatur

Reihe Literatur am Samowar:

15FS120121
Termin: Do, 26.02.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Meistererzählungen von Anton Tschechow
Meisterhaft und wunderbar leicht, abwechselnd komisch und bitterernst - Tschechows Erzählkunst sucht ihresgleichen. Sie lebt von der russischen Lebenswirklichkeit Ende des 19. Jahrhunderts und ist stets um ihre Veränderung bemüht. Mit Tschechow begann das russische Schrifttum der Gegenwart.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15FS120122
Termin: Do, 26.03.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Michail Lermontow - ein Held unserer Zeit

Einer der bedeutendsten Vertreter der romantischen Literatur, der Dichter Michail Lermontow, schuf mit seinem einzigen Romanzyklus "Ein Held unserer Zeit" wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung eines psychologischen Romans in Russland als Genre und gilt damit als Begründer des russischen Realismus.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15FS120123
Termin: Do, 23.04.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Die schönsten Tiergeschichten der russischen Literatur

Alexander Kuprin schrieb wundervolle Novellen über einzigartige Freundschaften zwischen Mensch und Tier und begeisterte damit Generationen russischer Leser.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15FS120124
Termin: Do, 07.05.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Das Ehebruchsmotiv in der Literatur des 19. Jahrhunderts:

Fontanes Roman "Effi Briest", Flauberts "Madame Bovary" und Tolstois "Anna Karenina"
Referentin: Dr. Renate Schlüter, PD Dr. phil., Literaturwissenschaftlerin

15FS120127
Termin: Do, 11.06.2015, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Kunst und Kultur am Hofe Ludwig XIV: Zum 300. Todestag des Sonnenkönigs

Kaum ein Monarch prägte die Kultur seines Landes so stark wie der Sonnenkönig (1638 – 1715). Als König Frankreichs und wirkmächtiger Mäzen förderte er Maler, Architekten und Literaten, die ihrerseits den Ruhm ihres Herrschers mehrten. Die höfische Prachtentfaltung manifestierte sich in den Schlössern, Parks, den barocken Gemälden eines Lebrun und nicht zuletzt auch auf der Bühne.
Referentin: Dr. Renate Schlüter, Romanistin

Wassili Schukschin - zur Literatur und Kunst vom Leben her gekommen

15HS120121
Termin: Do, 15.10.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Erzählungen des sibirischen Autors über Menschen im Moment des Aufbruchs oder der Ankunft, des Zögerns oder des Scheiterns - die Sympathie des Autors gilt den Impulsiven, nicht den planmäßig Funktionierenden.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

Turgenew - erste Liebe, Väter und Söhne

15HS120122
Termin: Do, 12.11.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Ein unvergleichliches russisches Prosawerk des 19.Jahrhunderts - edel, tiefsinnig und federleicht zugleich.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

Lew Tolstoi - die Kreuzersonate

15HS120123
Termin: Do, 10.12.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Das weniger bekannte Meisterwerk des epischen Autors ist eine Hymne an die grenzenlose Leidenschaft der russischen Seele: Liebe, Eifersucht und Tod ...
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

Weitere Literaturveranstaltungen finden Sie im Fachbereich 2 unter 2.1. Seien Sie auch herzlich eingeladen zu unseren Literaturabenden im außergewöhnlichen Ambiente mit kulinarischem Akzent im Rahmen unserer Reihe „Literaturplausch bei PAUSCH“. Eine kalendarische Übersicht über unsere Vorträge finden Sie im vorangestellten Veranstaltungskalender.

SeniorInnen – Schreiben

Lyrik-Workshop

15FS120151
Termin: Mo, 09.03.2015, 9.00 - 12.15 Uhr; 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 14,00 €

15HS120151
Termin: Mo, 02.11.2015, 9.00 - 12.15 Uhr; 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 14,00 €

Eine Lyrikschmiede für jedermann!
Haben Sie schon Gedichte geschrieben? Liebesschwüre in Reime gezwungen, Geburtstagskarten mit Versen gestaltet? Oder wollen Sie endlich damit beginnen, dichtend tätig zu werden? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum Lyrik-Workshop. Gemeinsam wollen wir über Lyrik sprechen, Gedichte lesen und vor allem: schreiben!
Kursleiter: Kay Wellner

Schreibwerkstatt für SeniorInnen

15FS120171
Termin: Mo, 19.01.2015, 9.30 - 11.45 Uhr, 7 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 63,00 €

15HS120171
Termin: Mo, 09.11.2015, 9.30 - 11.45 Uhr, 6 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 54,00 €

Einstieg von AnfängerInnen möglich !!!
Sie schreiben gern, fühlen sich aber mit Ihren Texten allein? Sie würden sie gern in einer kleinen Gruppe vortragen und erleben, wie sie bei anderen ankommen? Sie möchten lernen, worauf man beim Schreiben achten muss? Sie möchten Ihre Erlebnisse und Erinnerungen festhalten - für sich selbst, für Familienangehörige oder für einen größeren Leserkreis?
Die Diplomgermanistin Dr. Gabriela Heidenreich fördert mit kleinen Schreibübungen Ihre Kreativität und vermittelt Ihnen das "Handwerkszeug" des Schreibens. Kleinere Texte können im Kurs vorgestellt und im Austausch mit anderen Schreibenden besprochen werden.
Kursleiterin: Heidenreich, Dr. Gabriela, Dipl.-Germanistin, Autorin

Tiere in einer globalisierten Welt (Ein Kulturprojekt mit Schreibwerkstatt)

15FS120161
Termin:
17.04.20 – 16.11.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei (Förderung beantragt über DVV International aus Mitteln des BMZ)

Zielgruppe: Ältere, Teilnehmende aus Schreibwerkstätten und alle am Thema Interessierten, gern mit Freude am Schreiben
Teilnahmemodus: Der Zugang zu den Einzelmodulen ist offen, es ist also nicht unbedingt notwendig, alle Veranstaltungen zu besuchen. Im Interesse einer kontinuierlichen Arbeit sowohl am Thema als auch bei der Vermittlung und Anwen-

dung des Handwerks des Schreibens ist die Teilnahme an allen Veranstaltungen jedoch wünschenswert.
Wenn das Thema interessant für Sie ist und wenn Sie vielleicht auch noch Freude am Schreiben haben, sind Sie herzlich willkommen in diesem Projekt.
Hier finden Sie einerseits die Möglichkeit, sich mit dem Thema Tiere in einer globalisierten Welt auf unterschiedlichste Weise auseinanderzusetzen. Die Themenübersicht mit den genauen Terminen ist im Sekretariat der Volkshochschule einsehbar.
Andererseits haben Sie Gelegenheit, selbstverfasste Texte zum Thema in der Gruppe vorzustellen und sich dabei im Handwerk des Schreibens zu üben. So können Sie sich tiefer mit verschiedenen Aspekten auseinandersetzen und in Gesprächs- und Reflexionsrunden mit anderen darüber austauschen.
In Ihrer Wahrnehmung von interkulturellen Aspekten unterstützt Sie eine Trainerin für interkulturelle Kompetenzen. Für die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema (literarisches oder journalistisches Schreiben, je nach Interesse auch Zeichnen) stehen Ihnen eine Diplomgermanistin und ein Deutsch-/Kunst-Pädagoge zur Verfügung, die Ihnen Beispiele aus der Literatur vorstellen, Handwerkszeug des Schreibens vermitteln und mit Schreibspielen und Übungen im Zeichnen Ihre Kreativität fördern.
Da Öffentlichkeitsarbeit im Projekt eine wichtige Rolle spielt, ist geplant, Ihre gelungensten Texte und Illustrationen zum Thema auszuwählen und in einer Broschüre zu publizieren, die Sie in verschiedenen Lesungen vorstellen können, um andere Menschen zum Gedankenaustausch zu diesem Thema anzuregen.
Projektleitung: Dr. Gabriela Heidenreich; Fachbereichsleiterin Kulturelle Bildung, VHS Stralsund

15FS120141
Termin: Mo, 02.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Schriftkunst (Anfängerkurs)
Sie erlernen die Grundlagen der schönen Schrift: Schreiben mit der Bandzugfeder: Antiqua kursiv, Basisalphabete wie Unziale, Fraktur, Deutsche Schreibschrift
Bitte mitbringen: Bandzugfedern verschiedener Stärke (oder Füller-Set), Tinte/ Tusche, verschiedene Papiere
Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

15HS120142
Termin: Mo, 12.10.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Sütterlin
Lernen Sie die Schrift Ihrer Großeltern lesen und schreiben. Mit diesem Kurs schaffen Sie sich die Voraussetzung für eine eigene Ahnenforschung
Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

SeniorInnen - Kunstgeschichte

15FS120301
Termin: Di, 27.01, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
f**Entgelt:** rei

Barlachs Pieta und Stralsund
Eine Geschichte im Spannungsfeld von Weimarer Republik, Drittem Reich und Neuanfang nach 1945.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung.
Referent: Hans-Peter Jaeger, Bildhauer aus Stralsund

15FS120311
Termin: Do, 05.03.2015, 15.00 - 16.30 Uhr, 5 x 2
Weitere Kurstage: 19.03., 02.04., 16.04., 30.04.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Kleine Reise durch die Kunstgeschichte (Teil 1)
1. Griechische Kunst
2. Römische Kunst
3. Mittelalter
4. Renaissance
5. Barock

Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

Kleine Reise durch die Kunstgeschichte (Teil 2)
6. Klassik
7. Romantik
8. Kunst des 19.Jh. (Historismus/Realismus/Impressionismus)
9. 1.Hälfte des 20.Jh. (Expressionismus/Futurismus/Kubismus u.w.
10. 2.Hälfte des 20.Jh. (oder: ausgewählte Künstler: Nikki de Saint Phalle, Gerhard Richter, Günther Uecker oder: ausgewählte Künstler der DDR)

Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

15HS120311
Termin: Do, 10.09.2015, 15.00 - 16.30 Uhr, 5 x 2
Weitere Kurstage: 24.09., 08.10., 22.10., 05.11.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

SeniorInnen - Musik

15FS120701
Termin: Die, 13.01.2015, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 x 2
Weitere Kurstage: 27.01., 17.02.,24.02., 10.03.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Streifzüge durch die Operngeschichte
Was ist das eigentlich: "Oper"? Der Begriff stammt aus dem Italienischen: "Opera in musica" bedeutet nichts anderes als "musikalisches Werk". Aber was für eins: In der Oper zählt die große Geste, nicht die Andeutung, es wird in großem Stil geliebt, gehasst, gemordet und gestorben - und immer wird dabei gesungen. Hier ist alles künstlich, überhöht und doch berührt kaum ein Genre die menschliche Seele so unmittelbar wie die Oper. Aber woher kommt sie eigentlich? Ist der Beginn der Operngeschichte an einem Werk festzumachen? Gab es eine "allererste Oper", war vielleicht der antike Orpheus, der seine Stimme einsetzte, um die wildesten Tiere zu zähmen, der erste Opernsänger? Hat sich die Auffassung von Oper seitdem verändert? Und wie entsteht eigentlich eine Oper? Diesen und anderen Fragen soll im Rahmen der Reihe "Streifzüge durch die Operngeschichte" nachgegangen werden- von den Anfängen bis heute, von der ersten Idee bis zur fertigen Inszenierung. (Fortsetzung im Herbstsemester!)
Kursleiterin: Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern-Rügen

15HS120701
Termin: Die, 03.11.2015, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Streifzüge durch die Operngeschichte (Fortsetzung)
Der erste Teil des Kurses begann bereits im Frühjahr, die Teilnahme am Kurs ist aber auch ohne diese Vorkenntnisse möglich und sinnvoll.
Kursleiterin: Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern-Rügen

SeniorInnen - Gesundheit

15FS13001
Termin: 16.03.2015, Mo, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Gedächtnistraining "Aus dem Leben gegriffen"
Aktives ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet immer Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte.
Durch die Auswahl von unterhaltsamen biografischen Themen mit direktem Bezug zum Alltag der Gegenwart oder der Vergangenheit bietet sich Senioren die Möglichkeit in den Gruppenstunden nicht nur neue Kontakte zu knüpfen, sondern gleichzeitig Denk- und Hirnleistungen zu aktivieren. Das Langzeitgedächtnis wird trainiert. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Wortflüssigkeit werden gefördert. Mit Humor und Kreativität sollen geistige Kapazität und Lebensfreude erhalten bzw. verbessert werden.
Ohne Zeit-und Leistungsdruck werden die Teilnehmer zu weiterer geistiger Betätigung ermutigt.
Jeder kann sich im Gedächtnistraining einbringen! Erfolgserlebnisse motivieren!
Kursleiterin: Christina Schmolling, Ergotherapeutin, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Kraft- und Gleichgewichtstrainerin

15HS13001
Termin: 22.09.2014, Mo, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 45,00 €

SeniorInnen – Sprachen

15FS14061B
Termin: Di, 10.02.2015, 14.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Englisch Grundkurs Aufbaukurs B1 (Vorkenntnisse ca. 330 UE)
Great, Klett-Verlag
Bärbel Klasen

15HS14061C
Termin: Di, 08.09.2015, 14.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Englisch Grundkurs Aufbaukurs B1 (Vorkenntnisse ca. 360 UE)
Great, Klett-Verlag
Bärbel Klasen

15FS14061D
Termin: Di, 03.02.2015, 9.00 – 10.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch SeniorInnenkurs, Festigung Grundstufe
Dr. Sabine Koburger

15HS14061E
Termin: Di, 06.10.2015, 9.00 – 10.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch SeniorInnenkurs, Festigung Grundstufe
Dr. Sabine Koburger

15FS140623
Termin: Do, 26.02.2015, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A1 Kurs II (Vorkenntnissen ca. 60 - 90 UE)
Wenn Sie ein nicht so hastiges Lerntempo vorziehen und die längst verschütteten Englischkenntnisse wiederbeleben wollen, sind Sie in diesem Kurs ganz richtig. Fremdpsrachen erlernen kann man in jedem Alter, nur eben anders. Versuchen Sie es!
Kursleiterin: Ursel Lange

15HS140643
Termin: Do, 03.09.2015, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs I (mit Vorkenntnissen ca. 90 – 120 UE)
Wenn Sie ein nicht so hastiges Lerntempo vorziehen und die längst verschütteten Englischkenntnisse wiederbeleben wollen, sind Sie in diesem Kurs ganz richtig. Fremdpsrachen erlernen kann man in jedem Alter, nur eben anders. Versuchen Sie es!
Kursleiterin: Ursel Lange

15FS406F1
Termin: Mi, 04.03.2015, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs für SeniorInnen A2 Kurs II Fortsetzung (Vorkenntnisse ca 270 -300 UE)
Lehrbuch: Network 3, Langenscheidt-Verlag
Kursleiterin: Heidemarie Dahm-Nahmany

15HS1406G1
Termin: Mi, 23.09.2015, 10.00 – 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs für SeniorInnen A2 Kurs II Fortsetzung (Vorkenntnisse ca 270 -300 UE)
Lehrbuch: Network 3, Langenscheidt-Verlag
Kursleiterin: Heidemarie Dahm-Nahmany

SeniorInnen – PC

15FS151101
Termin: Mo, 02.03.2015, 9.00 – 11.30 Uhr, 13 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 124,80 €

Kombikurs: Grundlagen von Windows 8 und Internetschulung
In dem Kurs erhalten Sie eine ausführliche Einführung in die Benutzung eines allgemeinen PC, der auf der Basis von Windows 8 arbeitet. Wir werden Ihnen auch grundlegende Kenntnisse zum Betriebsystem Windows 7 vermitteln. Es werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Systeme Windows 7 und Windows 8 aufgezeigt. Wer das eine kennen gelernt hat, dem fällt der Übergang nicht schwer. Der Dozent bietet an, dass Sie selbstverständlich auch Ihren eigenen Rechner mitbringen können.
Anschließend werden Sie mit den elementaren Grundlagen des Internets, Möglichkeiten des technischen Zugangs ins Internet und mit den Risiken des Internets vertraut gemacht. Nicht nur die junge Generation ist in der Lage, diese technische Möglichkeit zu nutzen. Trauen Sie sich ins Internet!
Der sichere und vertraute Umgang mit dem Computer ist nicht in wenigen Stunden zu erlernen. Es erfordert eine ruhige und regelmäßige Aktivität von den TeilnehmerInnen. Unser Schwerpunkt in den Kursen liegt auf praktischen Übungen am PC.
Kursinhalte:
Grundlagen Windows 8
- Grundlagen des Betriebsprogramms
- Umgang mit Maus und Tastatur
- die Benutzeroberfläche bedienen und durch die Systemsteuerung auf persönliche Bedürfnisse anpassen
- Anwenderprogramme starten und einrichten
- Dateiverwaltung durch gezieltes Anlegen von Ordnern und Dateien und deren Verwaltung
- erste Anwendungen in der Textverarbeitung

Umgang mit dem Internet
- Internet-Grundlagen (Grundbegriffe, technische Möglichkeiten der Verbindung)
- Umgang mit Browsern
- Sicherheit im Internet
- Internetgeschäfte
- Umgang mit Suchmaschinen
- E-Mail schreiben und verwalten
- Herunterladen (download) und Installieren von Programmen

Voraussetzung: keine
Kursleiter: Hans Peter Lippmann, Ingenieur für Elektrotechnik und Informatik

Kombikurs: Grundlagen von Windows 8 und Internetschulung

15HS151101
Termin: Mo, 02.11.2015, 9.00 – 11.30 Uhr, 13 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 124,80 €

**Liebe Seniorinnen und Senioren,
bitte wenden Sie sich mit Ihren Wünschen und Anregungen an uns, damit Sie im nächsten Semester Ihren Wunschkurs oder Wunschvortrag im Programm finden.**

Ansprechpartnerin:
Dr. Gabriela Heidenreich,
Tel.: 03831-482313

1. Politik · Gesellschaft · Umwelt

1.1 Geschichte
1.2 Politik / Gesellschaft
1.5 Recht
1.7 Psychologie
1.10 Länderkunde
1.15 Umweltbildung

Sehr geehrte Veranstaltungsbesucherinnen und –besucher,
in diesem Jahr begehen wir den 25. Jahrestag der deutschen Einheit. Auch wir möchten dies zum Anlass nehmen, um mit einer Reihe von Veranstaltungen die DDR-Zeit und ihr Ende Revue passieren zu lassen. Erleben Sie „Stralsund im Stasi-Blick“ oder erinnern Sie sich an das „Studieren in der DDR“(1.1 Politik / Gesellschaft), hören Sie vom „Umweltsünder DDR – was hat sich geändert?“ (1.15 Umweltbildung) oder von „Teilung, Vereinigung und weitere(n) Zumutungen“ (1.7 Psychologie).
Wir möchten Sie aber auch einladen, einen Blick in andere Länder zu werfen: Der Reigen landeskundlicher Vorträge reicht vom Südwesten der USA über die kroatische Adriaküste sowie über Bulgarien, Georgien und Armenien bis ins Baltikum und nach Skandinavien (1.11 Länderkunde).
Und natürlich gibt es auch wieder eine Menge Veranstaltungen zur Stadtgeschichte, lassen Sie sich überraschen (1.1 Geschichte).
Noch ein Hinweis: In diesem Jahr haben wir auch wieder Angebote im Bereich Recht (1.5 Recht), die vom Familien- über Arbeits- bis hin zum Internetrecht reichen.
Noch eine Bitte in eigener Sache: Melden Sie sich doch bitte rechtzeitig zu unseren Veranstaltungen an, damit wir wissen, dass Sie kommen!

Viel Freude an unseren Veranstaltungen wünscht Ihnen
Ihre Dr. Gabriela Heidenreich

1.1 Geschichte

15FS11011
Termin: 03.02.2015, Die, 19.00 Uhr,
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

Stielspitze, Siegelpetschaft und Gefangenenlager.
Archäologische Neufunde und Maßnahmen der Landesarchäologie zwischen Recknitz und Peene
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst (e.V.).
Referent: Dr. Michael Schirren, Referent beim Landesamt für Kultur und Denkmalpflege M-V

15FS11012
Termin: Di, 17.02.2015, 19.00 Uhr,
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Stadtgeschichte Stralsunds - Streifzug vom Mittelalter bis in die Gegenwart
Einen Streifzug vom Mittelalter bis in die Gegenwart Stralsunds unternimmt Historiker Dr. Andreas Neumerkel mit einer Fülle von Anschauungsmaterial in diesem kurzweiligen Vortrag. Einheimische und Neu-Stralsunder sind herzlich eingeladen, sich mit der Geschichte der Hansestadt vertraut zu machen.
Referent: Dr. Andreas Neumerkel, Historiker

15FS11013
Termin: 31.03.2015, Die, 19.00 Uhr,
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

"Gott mit uns" - Wie begann der 1. Weltkrieg in Stralsund?
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst (e.V.).
Referent: Christoph Freiherr von Houwald

15FS11014
Termin: 12.05.2015, Die, 19.00 Uhr,
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

Die Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst lädt ein
Das Thema wird aktuell bekanntgegeben.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst (e.V.).
N.N.

15FS11015
Termin: Di, 07.07.2015, 19 Uhr
Treffpunkt: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Von Hinrichtung zu Hinrichtung, von Freudenhaus zu Freudenhaus - ein Streifzug durch Stralsunds Stadtgeschichte
Einheimische und Neu-Stralsunder sind herzlich eingeladen, sich mit der Geschichte der Hansestadt vertraut zu machen.
Referent: Dr. Andreas Neumerkel, Historiker

15HS11012
Termin: Di, 27.10.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

Der 7-jährige Krieg
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst (e.V.).
Referent: Dr. Robert Oldach, Mitarbeiter am Lehrstuhl für Geschichte der Neuzeit der Uni Greifswald

15HS11013
Termin: 24.11.2015, Die, 19 Uhr,
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

Ein schwedischer General mit pommerschen Wurzeln. Conrad Christoph von Blixen und seine Beziehungen zu Stralsund
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gesellschaft für Pommersche Geschichte, Altertumskunde und Kunst (e.V.).
Referent: Dr. Dirk Schleinert, Leiter Stadtarchiv Stralsund

1.2 Politik / Gesellschaft

15FS11021
Termin: Di, 24.02.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

Stralsund im Stasi-Blick. Eine Kreisstadt und die DDR-Geheimpolizei
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Bundesbeauftragten für Stasiunterlagen.
Referenten: Prof. Dr. Helmut Müller-Enbergs (Mitarbeiter des BStU und Professor an der Syddansk Universitet) und Prof. Dr. Thomas Wegener Friis (Syddansk Universitet)

15FS11022
Termin: Mo, 11.05.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

Flüchtlinge in Stralsund - der Versuch einer Willkommenskultur
Podiumsdiskussion mit Vertreten politischer Parteien.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung.
Gesprächspartner: die Bundestagsabgeordnete Sonja Steffen u.a.

15HS11021
Termin: Di, 08.09.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Soziale Darstellungen im lateinamerikanischen Gegenwartsfilm
Auch die Filmproduktion trägt zur Prägung eines Lateinamerika-Bildes bei und gibt Auskunft über die Gesellschaften, in denen sie entstanden ist. In diesem Vortrag wird das Augenmerk auf die Darstellung zwischenmenschlicher Beziehungen vor dem Hintergrund sozialer Ungleichheiten gerichtet, die den Subkontinent seit Langem kennzeichnen. Dafür werden verschiedene Spielfilme lateinamerikanischer Regisseure - namentlich aus der letzten Dekade in Argentinien, Chile und Mexiko - analysiert und in ihren jeweiligen historischen Kontext gesetzt. Das Thema wird von unterschiedlichen Gesichtspunkten aus beleuchtet. So findet man in "Cama adentro" die fast intime Beschreibung der Beziehung zwischen einer Dame der gehobenen Mittelschicht aus Buenos Aires und ihre Haushälterin. "Machuca" greift auf den historischen Moment der letzten Monate der Allende-Regierung zurück, um die Freundschaft zwischen zwei Jungen unterschiedlicher sozialer Herkunft im überaus polarisierten Santiago de Chile zu präsentieren. "La zona" stellt hingegen eine düstere Zukunftsvision dar, in der die Bewohner eines Villenviertels in Mexiko-Stadt sich durch eine hohe Mauer von der Armut ringsum abgeschottet haben.
Es werden Ausschnitte aus den besprochenen Filmen gezeigt.
Referentin: Dr. Susana Schmidt ist Historikerin und Lateinamerikanistin. Sie wurde 1978 in Berlin geboren, wuchs aber großteils in Spanien auf. Sie studierte Geschichte an den Universitäten Sala-

manca und Bielefeld und absolvierte ein Lateinamerika-Masterstudium in Salamanca. Dort promovierte sie auf dem Gebiet der Migrationsstudien und arbeitete als wissenschaftliche Assistentin für Amerikanische Geschichte. Seit 2011 lebt sie auf Rügen.

15HS11022
Termin: Di, 10.11.2015, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

Studieren in der DDR

Wer durfte studieren? Wie waren die Zugangsvoraussetzungen? Wie funktionierte der Studienbetrieb / das Leistungsprinzip? Wie überwacht waren die Studenten? Gab es Freiräume und Individualismus?
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung.
Im Podium: Karin Stober, studierte Geschichte in Leipzig;
Falk Höhn, Rektor der FH Stralsund, studierte Industriedesign auf Burg Giebichenstein (wird angefragt)
Dr. Sabine Koppe, Leiterin der KVHS V-R, promov. Übersetzungswissenschaftlerin, studierte in Leipzig;
Volker Höffer, Leiter der Rostocker Außenstelle des BStU, studierte in Rostock (wird angefragt)
Moderation: Prof. Wildenhain, Rektor a.D. der Universität Rostock (wird angefragt)

1.5 Recht

15FS11051
Termin: Di, 10.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 7,50 €

Versorgung im Alter - wie bin ich rechtlich abgesichert?

Die Gesellschaft wird älter. Immer mehr Menschen stehen vor dem Eintritt ins Rentenalter. Es wird ein Überblick über die rechtliche und damit einhergehend die wirtschaftliche Absicherung mit dem Eintritt ins Rentenalter gegeben.
Rentenanspruch, Unterhaltsanspruch, Anspruch auf medizinische Versorgung, Anspruch auf Pflegeleistungen als gesetzliche Anspruchsgrundlagen sowie die eigenen Möglichkeiten, eventuell auftauchenden Problemen vorzubeugen sind Inhalte der Veranstaltung.
Referent: Robert Praefke, Jurist

15FS11052
Termin: Di, 28.04.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5 €

Urheberrecht im Internet: Hilfe, meine Fotos/ Texte werden kopiert …

Zum Schutz und zur rechtssicheren Nutzung von Fotos, Texten und Co. auf Websites. Fragen der Teilnehmenden werden aufgegriffen.
Erste Informationen zum Thema erhalten Sie unter: www.webseiten-recht.de
Referentin: Rechtsanwältin Dr. Uta Stenzel, Kanzlei Dr. Stenzel, Rostock.

15HS11051
Termin: Di, 22.09.2015, 19 Uhr
Ort: Fr. Engels-Str. 28
Entgelt: 5 €

Mein Online-Verkaufsshop - Was muss ich rechtlich beachten? Wie kann ich mich gegen schlechte Kritiken wehren?

Was muss ich rechtlich beachten, um Abmahnungen zu vermeiden?
Online-Bewertungen - Wie kann ich mich gegen schlechte Kritiken im Internet wehren?
Fragen der Teilnehmenden werden aufgegriffen.
Referentin: Rechtsanwältin Dr. Uta Stenzel, Kanzlei Dr. Stenzel, Rostock.
Erste Informationen zum Thema erhalten Sie unter: www.webseiten-recht.de

Arbeitsrecht: Informationen zum Kündigungsschutz

15HS11052
Termin: Di, 08.12.2015, 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 7,50 €

Im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses stellen sich viele Fragen. Was sind arbeitsvertraglichen Pflichten, was muss und darf ein Arbeitnehmer, ob und wie ist er vor einer Beendigung des Arbeitsverhältnisses geschützt?
Im Rahmen einer Veranstaltung am 08.12.2015 um 18:00 Uhr wird ein Überblick darüber gegeben, wie die Regelungen in den verschiedenen Gesetzen ausgestaltet sind.
Referent: Robert Praefke, Jurist

1.7 Psychologie

Hypnose

15FS11071
Termin: Di, 21.04.2015, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-str. 28
Entgelt: 5 €

15FS11072
Termin: Di, 30.06.2015, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-str. 28
Entgelt: 5 €

Der Referent ist Hypnotiseur. Er durchlief umfangreiche Ausbildungen, so dass er in verschiedenen Methoden arbeitet. Er wird im Rahmen eines Vortrages das Wesen der Hypnose erklären und dabei gerne auf Fragen antworten.
Hier einige Inhalte seiner Darlegungen:
Für Neugierige kann auf Wunsch auch eine kleine "Kostprobe" gegeben werden:
Was ist Hypnose? Was macht Hypnose? Wie viel weiß ich nach einer Hypnose aus dem Geschehen während der Hypnose? Ist Hypnose gefährlich? Ist Hypnose gegen meinen Willen möglich? Gibt es einen Unterschied zwischen dem Besprechen und einer Hypnose-Therapie? Setzt der Erfolg der Hypnose-Therapie meinen Glauben an die Wirkung dieser Heilungsmethode voraus?
Anwendungen in der Hypnose in der Psychotherapie, Anästhesie, sonstige Therapien.
Rauchentwöhnung, Gewichtsabnahme, Tiefenentspannung, Anspannungen lösen, Beziehungsverhalten, Beziehungsempfinden verbessern (Klammern, Bindungsschwierigkeiten), Gedächtnistraining, Motivationen, Prüfungsvorbereitung, Leistungssteigerung, Selbstwert steigern, Selbstvertrauen verbessern, Selbstheilungskräfte in Gang setzen, ruhiger schlafen (soweit nicht pathologische Störungen vorliegen), Schüchternheit, Steigerung von Sinneswahrnehmungen, Vorbereitung auf Hochzeit, Vortrag oder Prüfung u.ä.
Auch wird die Rolle der sogenannten "Showhypnose/Bühnenhypnose", für den Laien
als einzige Form der Hypnose bekannt, erläutert. Insbesondere wird dargelegt, dass das eben gerade nicht der Kern der Hypnose ist.
Referent: Reinhard Winter, Rechtsanwalt, Mediator und Hypnotiseur

Teilung, Vereinigung und weitere Zumutungen

15HS11071
Termin: Di, 10.11.2015, 19 - 21.15 Uhr
Ort: wird aktuell bekanntgegeben
Entgelt: frei

Seit der politischen Wende 1989 ist es in Deutschland zu einer bemerkenswerten Angleichung beider zuvor getrennter Kulturen gekommen, wobei die sich zunehmend verwischenden Unterschiede auf individueller wie kollektiver Ebene über die Etablierung von Wahrnehmungs- und Handlungsstereotypen zu dem manchmal verzweifelten Versuch führen, eine Restidentität "Ost" und "West" - separiert voneinander - aufrechtzuerhalten. Prof. Freyberger stellt seine persönlichen und beruflichen Erlebnisse und Erfahrungen als in Ostdeutschland lebender Westdeutscher vor dem Hintergrund wahrnehmbarer Selbst- und Objektrepräsentanzen dar und exemplifiziert sie anhand von epidemiologischen Daten und Daten aus der Traumaforschung zu politischen Opfern der DDR-Diktatur.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung.
Referent: Prof. Dr. med. Harald J. Freyberger, seit 1997 Universitätsprofessor für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin der Universität Greifswald und Ärztlicher Direktor im Hanse-Klinikum Stralsund

Moderation: Dr. Sabine Koppe, Dipl. Sprachmittlerin; promov. Übersetzungswissenschaftlerin; Leiterin der KVHS V-R

1.11 Länderkunde

15FS11101
Termin: Die, 13.01.2014, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Wandern auf den Adria-Inseln (Dia-Vortrag)

Die kroatische Adriaküste mit ihrer faszinierenden Inselwelt ist ein beliebtes Urlaubsziel für Naturfreunde und Sonnenhungrige.
Standen in den letzten Vorträgen des Referenten die Inseln vor Dubrovnik im Mittelepunkt, so erleben die Besucher diesmal die mitteldalmatinischen Eilande vor den historischen Städten Split und Trogir.
Auf langen Wanderungen wurden Zeugnisse der Geschichte des Landes ebenso wie die typische mediterrane Pflanzenwelt erkundet.
Hvar und Korcula sind klingende Namen für Adriafreunde. Die vom Festland entfernteste Insel Vis dagegen ist noch recht unbekannt, war sie doch bis zur politischen Wende militärisches Sperrgebiet und hat daher ihren Charme bis heute unverändert erhalten.
Referent: Dr. Karl-Heinz Tschiesche, Meeresbiologe

15FS11102
Termin: Di,03.03.2014, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

In den Canyons des Colorado-Rivers. Impressionen aus dem Südwesten der USA zwischen Arches Nationalpark, Monument Valley und Grand Canyon

Die grandiose Landschaft der tief eingeschnittenen Canyons des Colorado-Plateaus mit den herausgewitterten Felswänden, den roten Sandsteinen in faszinierenden Figuren oder mit den alten Indianer-Kulturen ist oft beschrieben und für Filme genutzt worden. Es sind grandiose Eindrücke, ob im Canyon de Chelly, Antelope Canyon, Bryce Canyon oder im White Pocket Gebiet des Great Paria Amphitheater, die in ihrer Einmaligkeit unvergesslich sind!
Im Vortrag wird vor allem auf die geologischen Zusammenhänge und die Ursachen eingegangen, die zur Entstehung dieser beeindruckenden Landschaft geführt haben. Es werden im Überblick Einblicke und Erfahrungen vermittelt, die jedem Reisenden und naturwissenschaftlich Interessierten eine Einführung geben, die zum Verstehen dieser faszinierenden Region mit ihren zahlreichen Nationalparks beiträgt.
Referent: Dr. Manfred Krauß, Dipl. Geologe

15FS11103
Termin: Di, 05.05.2015, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Bulgarien- Land der Magie: gestern, heute und morgen

Bulgarien ist ein Land voll mit Legenden, Bräuchen und Geschichte. Wir, die Bulgaren tragen all das immer noch in uns. Werden Sie ein Teil von den Leuten, berührt von der Magie, der atemberaubenden Natur, geheimnisvollen Bräuchen und einzigartiger Musik. Entdecken Sie, warum jeder, der Bulgarien einmal gesehen hat, immer wieder zurückreisen wird.
Referentin: Magdalena Valkova, aus Bulgarien, Hotelfachfrau-Auszubildende

15FS11104
Termin: Di,16.06.2015, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Georgien - Kaukasusrepublik im Aufbruch

Im Juli 2014 unterzeichnete Georgien ein Assoziierungsabkommen mit der EU. Ramona Müller (52) besuchte im Rahmen einer Bildungsreise der Europäischen Akademie M-V das Land und gibt ihre Eindrücke aus der Kaukasusrepublik in einem Multimedia-Vortrag weiter. Dabei geht es um folgende Punkte:

- Georgien, "Land der Götter" und Land der Gegensätze
- Zwischen kleinem und großem Kaukasus
- EU-Assoziierungsabkommen, wo liegen die Chancen, wo die Gefahren?
- Höhlenklöster, Seidenstraße, Kirchen-Geschichte und Religion

Ein Schmaus für Augen, Ohren und Gaumen mit Bildern, Musik und georgischen Spezialitäten, z.B. frisch gebackenen Käsefladen nach Originalrezept, georgischem Wein, georgischem Tee. Lassen Sie sich überraschen!
Referentin: Ramona Müller, Bildungsreisende

15HS11101
Termin: Di, 29.09.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Auf der Landstraße durchs Baltikum. Eine Reise von Litauen bis zur estnisch-russischen Grenze (Dia-Vortrag)

Von den Wasserfällen von Kuldiga über Riga führt die Tour entlang der Küste ins Museumsdorf auf Muhu. Die Klosterruine von Padise und das mittelalterliche Talinn fehlen ebenso wenig wie die Universitätsstadt Tartu und natürlich viele Eindrücke von unterwegs.
Referent: Mario Klinger, Ingenieur und Reisender

5HS11102
Termin: Di, 17.11.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Zwischen Kasbek und Ararat – Kaukasus-Impressionen

Ein heutiges Bereisen von Armenien und Georgien weckt viele Erinnerungen an Aufenthalte in den 70er und 80er Jahren! Die phantastische Landschaft und die kulturelle Historie sind geblieben, aber die Erklärungen über ihre Entstehung bzw. Entwicklung haben sich verändert, genauso wie die gesellschaftlichen Bedingungen mit samt ihren Denk- und Handlungsweisen. Kritische Situationen in den letzten Jahren mussten überwunden werden und führten zu politischen und ökonomischen nationalen Zwängen, die eigentlich keiner so gewollt hat. Die Gastfreundschaft ist auch noch die gleiche, ebenso wie die Freude und neue Grundlagen wieder touristische Gäste begrüßen zu können.
Der Multivisionsvortrag gibt grandiose Eindrücke von einer faszinierenden Landschaft mit unvergesslichen kulturellen, historischen und Geo-Highlights wieder, die für jeden Kaukasus-Interessierten eine kurzweilige Anregung und die Vermittlung von Erfahrungen darstellen.
Referent: Dr. Manfred Krauß, Dipl. Geologe

15HS11103
Termin: Di, 01.12.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Schwedische Impressionen (Dia-Vortrag)

Ein kleines Waldhaus in Südschweden ist der Startpunkt des Referenten und seiner Frau für zahlreiche Reisen durch Schweden. Bedeutende historische Orte, Wanderungen in herrlichen Nationalparks, Kajakfahrten auf Seen und Flüssen, uralte Runensteine und Schiffssetzungen,Streifzüge auf den Inseln Öland und Gotland u.v.m. bilden den Inhalt des Vortrags, der sicher auch Anregungen für die eigene Urlaubsgestaltung geben kann.
Referent: Dr. Karl-Heinz Tschiesche, Meeresbiologe

1.15 Umweltbildung

15FS111501
Termin: Fr, 15.05.2015, 13.00 – 15.30 Uhr, 3x3
Weitere Termine: 10.07. / 18.09.2015
Ort: Zoo Stralsund
Entgelt: 90,00 €

Naturnahe Staudenpflanzungen - pflanzenreich und pflegearm

Der neueste Trend in der Landschaftsgärtnerei ist auf die Anlegung pflegearmer, sorgsam auf den Standort und auf das Verhältnis der Pflanzen untereinander abgestimmter Pflanzungen ausgerichtet. Vertreter des sogenannten "New German Style" haben inzwischen weltweit mit ihren Pflanzungen Anerkennung gefunden. Zielstellung ist es dabei Anlagen zu schaffen, die langlebig, pflegearm und ganzjährig ansehnlich sind.
Dieses Konzept lässt sich ansatzweise auch in vie-

len Privatgärten verwirklichen. In einem kurzen Einführungskurs sollen die dazu notwendigen Voraussetzungen und Kenntnisse am praktischen Beispiel vermittelt werden:
- erfolgversprechende Pflanzenauswahl
- Standortfragen
- Pflegehinweise
- Vermehrung von Stauden

Das Entgelt enthält die Mietkosten für die Veranstaltungen im Zoo, Kaffeeversorgung und eine Jahreskarte für den Zoo Stralsund.
Bei Bedarf kann im Anschluss an den Kurs eine Exkursion in die Staudenschmiede Peckatel (bei Neustrelitz) organisiert werden.
Kursleiter: Jörg Grothe, Zoo Stralsund

15FS11151
Termin: Di, 02.06.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Libellen (Lichtbildervortrag)

Die Welt der Libellen stellt Biologe Ralf Schmidt vom Naturschutzbund NABU in seinem Lichtbildervortrag vor.
Referent: Ralf Schmidt; Dipl.-Biologe

15FS11152
Termin: Di, 09.06.2015 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

Essen – Macht - Hunger: Hinter den Kulissen unserer Lebensmittel

Bevor sie auf unseren Tellern landen, reisen viele unserer Lebensmittel tausende Kilometer. Künstlich bewässertes Treibhausgemüse aus Südeuropa und Nordafrika werden bei uns immer beliebter, in den Anbauregionen werden die Wasserreserven knapp. Auch andere Folgen der industrialisierten Landwirtschaft sind weltweit sichtbar: Artensterben, Wasserverschmutzung, Versalzung der Böden ... Der Vortrag gibt einen Überblick über globale Zusammenhänge in der Lebensmittelproduktion. Im Anschluss werden Konzepte alternativer Ernährung vorgestellt und diskutiert.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung.
Referentin: Janine Eckhardt hat Ökolandbau und Vermarktung studiert und kann u.a. aus eigener Erfahrung zu regionalem Anbau und Alternativen aus der Region berichten.

15HS11151
Termin: Di, 15.09.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Klimawandel an Nord- und Südpol: Ein Augenzeuge berichtet

Die Gletscher schmelzen, der Frühling kommt eher, die Baumgrenze wandert gen Norden. Diese und viele weitere Veränderungen kann man seit ca. 30 Jahren in der Arktis beobachten. Aber wie ist der Stand der Dinge auf der Südhalbkugel? Im Eisschild der Antarktis lagern 70% der weltweiten Süßwasserressourcen - hat der weltweite Temperaturanstieg hierauf einen Einfluss? Im Rahmen verschiedener Studienreisen gewann die Referentin Maria Clauss Einblicke in die Vorgänge an beiden Polen. Sie berichtet über die klimatischen Veränderungen der letzten Jahre und deren Einfluss auf die polare Tier- und Pflanzenwelt.
Referentin: Dr. Maria Clauss, Biologin

15HS11152
Termin: Mi, 07.10.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Umweltsünder DDR - gestern und heute: Was hat sich verändert?

Referent: wird aktuell bekanntgegeben

Weise Lebensführung
Gelingt keinem durch Zufall.
Man muss, solange man lebt,
lernen, wie man leben soll.
Seneca

Denke immer daran,
dass deine eigene Entschlossenheit,
erfolgreich zu sein,
wichtiger ist als alles andere.
Abraham Lincoln

Notizen

2. Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten

2.0 Fachübergreifende Kurse
2.1 Literatur – Theater
2.3 Kunst, Kulturgeschichte
2.5 Malen und Zeichnen
2.6 Plastisches Gestalten
2.7 Musik
2.9 Tanz
2.11 Medienpraxis
2.13 Textiles Gestalten
2.14 Nähen

2.0 Fachübergreifende Kurse

15HS1201
Termin: Fr, 28.08.2015, 17 - 21.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

Bitte vormerken! Kreativnacht

Seit mehreren Jahren ist es an der Volkshochschule in Stralsund zur Tradition geworden, das Herbstsemester mit einer Kreativnacht zu beginnen.
Die KursleiterInnen aus den Fachbereichen Kunst/Kultur und Gesundheit stellen sich an diesem Abend mit der Vielzahl ihrer Kurse zu Semesterbeginn vor. Das Haus der Stralsunder Volkshochschule wird vom Keller bis zum 2. Obergeschoss für Sie geöffnet sein. Alle Interessenten sind zum Schnuppern und kreativen Mitmachen herzlich eingeladen.
Organisation: VHS-Team
Kursleitende: KursleiterInnen aus den Fachbereichen Kunst/Kultur und Gesundheit

2.1 Literatur – Theater

15FS120111
Entgelt: 30,00 €

Fründskreis Nedderdütsch to Stralsund

der Volkshochschule Stralsund der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen, Sitz Stralsund

Programm för dat ierste Halfjohr 2015

Termin: 09.01.2015, Fr, 18.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

1. Thema: "Nu ward dat spannend!" Krimilesung
Referentin: Dr. Gabriela Heidenreich, Ko-Autorin des Stralsund-Krimis "Sonderauftrag"

Termin: 06.02.2015, Fr, 18.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 € für Gäste

2. Thema: Heinrich Bandlow, Leben und Werk des vorpommerschen Schriftstellers
Referent: Lothar Dols

Termin: 06.03.2015, Fr, 18.00 Uhr
Ort: Friedrich-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00€ für Gäste

3. Thema "Bericht aus Fernost" - Japan heute
Referentin: Dr. Sabine Koppe, Stellv. Forsitzende der Deutsch-Japanischen Gesellscchaft, Leiterin der KVHS

Termin: 10.04.2015, Fr, 18.00 Uhr
Ort: Friedrich-Engels-Str. 28

4. Thema Jahreshauptversammlung des Fründskreis - nur für Mitglieder
Verantwortlicher: Wolfgang Kartheus

Termin: 20.05. 2015, Mi, 8.00 Uhr
Treffpunkt: Busbahnhof
Entgelt: Bitte erfragen!

5. Thema Jahresfohrt des Fründskreis: Fahrt nach Nordrügen.
Vorgesehene Ziele: Sagard mit Brunnenaue; Kreidemuseum Gummanz mit Führung; Mittagessen in Polchow, Kirchenbesichtigung in Altenkirchen; Kaffeetafel in Wieck, Besichtigung der Kreide-Verladebrücke; Rückfahrt mit der Fähre über den Rassower Strom; Ankunft in Stralsund gegen 17 Uhr. Gäste sind willkommen
Verantwortlicher: Wolfgang Kartheus
Reisebegleitung: Lothar Dols

Termin: 12.06.2015, Fr, 15.00 Uhr
Ort: Starkow; Anreise individuell
Entgelt: Bitte erfragen!

6. Thema: De Stralsunner Stadtrundgang: To Besök in Pasters Gorden in Starkow.
Dr. Albrecht wiest uns den Pastergorden un de Kark. De Koffitofel is in de Backsteenschün upbugt.
Verantwortlicher: Wolfgang Kartheus
Führung: Dr. Albrecht

Programm för dat 2. Halfjohr

1.Thema: Mitglieder vertellen Urlaubsbeläwnisse. Gäste willkommen!
Verantwortlicher: Wolfgang Kartheus

Termin: 04.09.2015, Fr., 18.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

2. Thema: Plattdeutsche Lesung
Referentin: Dr. Ingrid Schmidt, Historikerin

Termin: Fr, 09.10.2015, 18.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5 € für Gäste

3. Thema: 775 Jahre Altefähr - nicht nur ein Fährdorf
Referent: Lothar Dols, Ortschronist

Termin: 06.11.2015, Fr., 18.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5 € für Gäste

4. Thema: Wiehnachtsfier up Platt
Verantwortlicher: Wolfgang Kartheus

Termin: 11.12.2015, Fr. 15:00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28

15FS120125

Morden im Norden. Neue Krimis aus Skandinavien

Termin: 24.03.2015 Di, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Der skandinavische Wohlfahrtsstaat mit seinen äußerst kalten und dunklen Wintern bietet seit Jahren den schönsten Rahmen für fiktive alltägliche Gewalt, Wirtschaftskriminalität sowie Mord und Totschlag, denen vom Leben gezeichnete Kommissare auf der Spur sind. Nicht selten gelangen die Protagonisten und ihre packenden Geschichten auf unseren heimischen Bildschirm. Neben Henning Mankell sind auch Ake Edwardson, Hakan Nesser und Varg Gyllander gern gelesene Autoren aus Schweden. In Norwegen schicken Jo Nesbo, Karin Fossum, Anne Holt, Unni Lindellund Gunnar Staalesen ihre Protagonisten auf Verbrecherjagd. Die erste weibliche Kultfigur der finnischen Krimiszene ist die Kommissarin Maria Kallio von Leena Lehtolainen. Die Kripo in Reykjavik ist Hauptschauplatz in den Romanen des isländischen Autors Arnaldur Indridason.Und unser Nachbarland Dänemark? Von dort seien Kriminalromane und Polit-Thriller von Leif Davidsen empfohlen.
Der Vortrag gibt einen Überblick über neuere Tendenzen in der skandinavischen Kriminalliteratur.
Referentin: Stefanie Binder hat Kunstpädagogik, Skandinavistik und Kommunikationswissenschaften an der Uni Greifswald studiert. Am liebsten liest sie Romane im Original, besonders die schwedische Sprache hat es ihr angetan. Zurzeit arbeitet sie freiberuflich als Filmemacherin und Medienpädagogin.

15FS120126

"Das Eiland" – Autorenlesung

Termin: Di, 14.04.2015, 19 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Ein spannender Abend auf einer geheimnisvollen Insel! Paulina Schulz liest aus ihrer dieses Jahr erschienenen Erzählung "Das Eiland" - ein psychologischer Spannungsroman aus dem Norden!
John verbringt die Sommerferien mit seinen Eltern in einem Ferienhaus auf einem Eiland im Norden, mit romantischen Sandstränden und ausgedehnten Wäldern. Er unternimmt lange Streifzüge über die Insel und hält seine Eindrücke mit seiner Kamera fest.
Nach einigen Tagen begegnet er Milan und Milena: Zwillingen, die ihre Ferien jedes Jahr auf der Insel verbringen, und von denen eine rätselhafte Faszination ausgeht. Sie freunden sich an, verbringen viele Tage miteinander und kommen sich näher.
Einer gemeinsamen Nacht, in der John seine ersten sexuellen Erfahrungen macht, folgt eine verstörende Entdeckung, die Johns Familie auseinander reißen wird.
Jahre später erinnert sich John an diesen Sommer. Er ist älter geworden und ein bekannter Fotograf. Doch die Erlebnisse lassen ihn nicht los, treiben

ihn um und werfen immer neue Fragen auf. Als er Milena zufällig trifft, scheint sich der Kreis zu schließen.
Mit psychologischem Gespür und steigender, wohldosierter Spannung schreibt Paulina Schulz in einer feinen, kühlen Sprache über Dinge, mit denen sich jeder Leser identifizieren kann: die Verlorenheit der Jugend, die Suche nach der eigenen Identität, die Erforschung der Liebe und der Erotik, die Schmerzen und Enttäuschungen, die damit einhergehen, und die Traumata, die einen noch Jahrzehnte später umtreiben und einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Ein spannender Abend auf einer geheimnisvollen Insel!
Referentin: Paulina Schulz lebt seit über drei Jahren in Stralsund, wo sie "Das Eiland" auch fertigstellte und gerade an einem weiteren Roman arbeitet. Sie ist Literaturübersetzerin aus dem Polnischen, Dozentin und Coach, sowie Aktivistin im deutsch-polnischen Kulturaustausch.
Schulz gestaltete mehrere Kulturfestivals, unter anderem die "Usedomer Literaturtage", die "Literaturtage an der Neiße" und organisiert aktuell in Stralsund "Literatur und Meer - das baltische Kulturfestival".

REIHE: Literatur am Samowar

15FS120121
Termin: Do, 26.02.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Meistererzählungen von Anton Tschechow
Meisterhaft und wunderbar leicht, abwechselnd komisch und bitterernst - Tschechows Erzählkunst sucht ihresgleichen. Sie lebt von der russischen Lebenswirklichkeit Ende des 19. Jahrhunderts und ist stets um ihre Veränderung bemüht. Mit Tschechow begann das russische Schrifttum der Gegenwart.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15FS120122
Termin: Do, 26.03.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Michail Lermontow - ein Held unserer Zeit
Einer der bedeutendsten Vertreter der romantischen Literatur, der Dichter Michail Lermontow, schuf mit seinem einzigen Romanzyklus "Ein Held unserer Zeit" wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung eines psychologischen Romans in Russland als Genre und gilt damit als Begründer des russischen Realismus.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15FS120123
Termin: Do, 23.04.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Die schönsten Tiergeschichten der russischen Literatur
Alexander Kuprin schrieb wundervolle Novellen über einzigartige Freundschaften zwischen Mensch und Tier und begeisterte damit Generationen russischer Leser.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

15FS120124
Termin: Do, 23.04.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Das Ehebruchsmotiv in der Literatur des 19. Jahrhunderts:
Fontanes Roman "Effi Briest", Flauberts "Madame Bovary" und Tolstois "Anna Karenina"
Referentin: Dr. Renate Schlüter, PD Dr. phil., Literaturwissenschaftlerin

15HS120121
Termin: Do, 15.10.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Kunst und Kultur am Hofe Ludwig XIV: Zum 300. Todestag des Sonnenkönigs
Kaum ein Monarch prägte die Kultur seines Landes so stark wie der Sonnenkönig (1638 – 1715). Als König Frankreichs und wirkmächtiger Mäzen förderte er Maler, Architekten und Literaten, die ihrerseits den Ruhm ihres Herrschers mehrten. Die höfische Prachtentfaltung manifestierte sich in den Schlössern, Parks, den barocken Gemälden eines Lebrun und nicht zuletzt auch auf der Bühne.
Referentin: Dr. Renate Schlüter, Romanistin

Wassili Schukschin - zur Literatur und Kunst vom Leben her gekommen
15HS120122
Termin: Do, 12.11.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Erzählungen des sibirischen Autors über Menschen im Moment des Aufbruchs oder der Ankunft, des Zögerns oder des Scheiterns - die Sympathie des Autors gilt den Impulsiven, nicht den planmäßig Funktionierenden.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

Turgenew - erste Liebe, Väter und Söhne
15HS120123
Termin: Do, 10.12.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Termin: 5,00 €

Ein unvergleichliches russisches Prosawerk des 19.Jahrhunderts - edel, tiefsinnig und federleicht zugleich.
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

Lew Tolstoi - die Kreuzersonate
15FS120127
Termin: Do, 11.06.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Termin: 5,00 €

Das weniger bekannte Meisterwerk des epischen Autors ist eine Hymne an die grenzenlose Leidenschaft der russischen Seele: Liebe, Eifersucht und Tod ...
Referentin: Liliana Hein ist gebürtige Russin und hat Romanistik und Germanistik studiert.

Literaturplausch bei PAUSCH

Genießen Sie einen Literaturabend im außergewöhnlichen Ambiente mit kulinarischem Akzent!
Anmeldungen bis zum jeweiligen Montag, 10.00 Uhr, in der Volkshochschule Stralsund, Tel 03831-482310

Wilhelm Busch, der schwermütige Humorist
15FS120131
Termin: 16.03.2015, Mo, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: PAUSCH-Gastronomie, Hafenstr. 11 (im Ozeaneum)
Entgelt: 6 € zuzügl. 4 € für Kulinarisches

Wilhelm Busch, einer der genialsten heiter-komischen deutschen Autoren, war im Grunde ein schwermütiger Einzelgänger, der u.a. in seinen bekannten Bildgeschichten ("Max und Moritz", "Die fromme Helene", "Hans Huckebein") Vers und Reim mit einer Leichtigkeit handhabte, die ihresgleichen sucht. Dabei hat er immer betont, sein Dichten sei lediglich nötiger Kommentar zu seinen humoristischen Zeichnungen, die er, der ausgebildete Maler und Grafiker, für seine eigentliche Leistung hielt. Auch seine "bildlosen" Lyrikbände lohnen die heutige Beschäftigung, ebenso seine Prosa. Die Veranstaltung wird Lesung mit Deutung verbinden.
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck, Literaturwissenschaftler, Emeritus an der Greifswalder Universität

"Der Wilde von den Sandwichinseln - Unterhaltsames über Dichter, Denker, Strategen, und Haudegen in M-V"
15FS120132
Termin: 13.04.2015, Mo, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: PAUSCH-Gastronomie, Hafenstr. 11 (im Ozeaneum)
Entgelt: frei, 4 € für Kulinarisches

Buchvorstellung und Lesung aus dem soeben erschienenen Band gesammelter Feuilletons.
Der reichbebilderte Band ist eine Einladung, an einem kulturhistorischen Streifzug um Personen und Ereignisse durch Mecklenburg und Vorpommern teilzunehmen. Neben Autoren stehen bemerkenswerte, aber auch merkwürdige und mehr oder minder prominente Zeitgenossen im Mittelpunkt des Buches, das aus einer Fülle an Pressefeuilletons und Essays des Verfassers hervorgegangen ist.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung.
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck, Literaturwissenschaftler, Emeritus an der Greifswalder Universität

Brecht heute: Der Lyriker
15FS120133
Termin: 11.05.2015, Mo, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: PAUSCH-Gastronomie, Hafenstr. 11 (im Ozeaneum)
Entgelt: 6 € zuzügl. 4 € für Kulinarisches

Brecht war im Hinblick auf die Lyrik im 20. Jh. eine bahnbrechende Gestalt. Sein Umgang mit "ungereimter" Dichtung, die in freien Rhytmen schwingt, ist beispielgebend geworden. Die Veranstaltung spürt der reichen Skala seiner Anregungen nach

und wirft einen Blick auf Liebesgedichte wie Kampflyrik. Auch auf dem Feld der politischen Dichtung beschreitet Brecht jenseits überkommener Klischees völlig neue Wege.
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck, Literaturwissenschaftler, Emeritus an der Greifswalder Universität

15HS120131
Termin: 12.10.2015, Mo, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: PAUSCH-Gastronomie, Hafenstr. 11 (im Ozeaneum)
Entgelt: 6,00 € zuzügl. 4 € für Kulinarisches

Übersinnliches und Unheimliches in der deutschen Lyrik

Seit der Romantik mit ihrer Vorliebe für das Unheimliche und die Nachtseiten des Daseins hat das Motiv des Gespenstischen großen Zuzug in der deutschen Literatur erhalten. Aber es gibt bereits Vorläufer im Sturm und Drang und der Klassik. Auch die Horrorliteratur unserer Tage baut auf den Erfolg dieser traditionellen Vorliebe für das Schaurige.
Der Abend widmet sich dem Übersinnlichen und Unheimlichen in der deutschen Lyrik. Ist Schauriges in der Literatur nur ein Beleg für destruktive Entgleisungen der Phantasie oder verstecken sich hier auch Impulse und Anregungen für den modernen Menschen?
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck, Literaturwissenschaftler, Emeritus an der Greifswalder Universität

15HS120132
Termin: 16.11.2015, Mo, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: PAUSCH-Gastronomie, Hafenstr. 11 (im Ozeaneum)
Entgelt: frei; 4 € für Kulinarisches

Tiere in einer globalisierten Welt

Geschichten und Gedichte regionaler Autoren. Buchvorstellung und Autorenlesung
Moderation: Dr. Gabriela Heidenreich, Dipl.-Germanistin und Autorin

---

15FS120141
Termin: Mo, 02.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Schriftkunst (Anfängerkurs)

Sie erlernen die Grundlagen der schönen Schrift: Schreiben mit der Bandzugfeder: Antiqua kursiv, Basisalphabete wie Unziale, Fraktur, Deutsche Schreibschrift
Bitte mitbringen: Bandzugfedern verschiedener Stärke (oder Füller-Set), Tinte/ Tusche, verschiedene Papiere
Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

15HS120142
Termin: Mo, 12.10.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Sütterlin

Lernen Sie die Schrift Ihrer Großeltern lesen und schreiben. Mit diesem Kurs schaffen Sie sich die Voraussetzung für eine eigene Ahnenforschung
Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

15FS120151
Termin: Mo, 09.03.2015, 9.00 - 12.15 Uhr; 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 14,00 €

15HS120151
Termin: Mo, 02.11.2015, 9.00 - 12.15 Uhr; 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 14,00 €

Lyrik-Workshop

Eine Lyrikschmiede für jedermann!
Haben Sie schon Gedichte geschrieben? Liebesschwüre in Reime gezwungen, Geburtstagskarten mit Versen gestaltet? Oder wollen Sie endlich damit beginnen, dichtend tätig zu werden? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum Lyrik-Workshop. Gemeinsam wollen wir über Lyrik sprechen, Gedichte lesen und vor allem: schreiben!
Kursleiter: Kay Wellner

15FS120161
Termin: 17.04.2015 – 16.11.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei (Förderung beantragt durch DVV International aus Mitteln des BMZ)

Tiere in verschiedenen Kulturen (Thematische Schreibwerkstatt 50+)

Zielgruppe: Ältere, Teilnehmende aus Schreibwerkstätten und alle am Thema Interessierten, gern mit Freude am Schreiben
Teilnahmemodus: Der Zugang zu den Einzelmodulen ist offen, es ist also nicht unbedingt notwendig, alle Veranstaltungen zu besuchen. Im Interesse einer kontinuierlichen Arbeit sowohl am Thema als auch bei der Vermittlung und Anwendung des Handwerks des Schreibens ist die Teilnahme an allen Veranstaltungen jedoch wünschenswert.
Wenn das Thema interessant für Sie ist und wenn Sie vielleicht auch noch Freude am Schreiben haben, sind Sie herzlich willkommen in diesem Projekt.
Hier finden Sie einerseits die Möglichkeit, sich mit dem Thema Tiere in einer globalisierten Welt auf unterschiedlichste Weise auseinanderzusetzen. Die Themenübersicht mit den genauen Terminen ist im Sekretariat der Volkshochschule einsehbar.
Andererseits haben Sie Gelegenheit, selbstverfasste Texte zum Thema in der Gruppe vorzustellen und sich dabei im Handwerk des Schreibens zu üben. So können Sie sich tiefer mit verschiedenen Aspekten auseinandersetzen und in Gesprächs- und Reflexionsrunden mit anderen darüber austauschen.
In Ihrer Wahrnehmung von interkulturellen Aspekten unterstützt Sie eine Trainerin für interkulturelle Kompetenzen. Für die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema (literarisches oder journalistisches Schreiben, je nach Interesse auch Zeichnen) stehen Ihnen eine Diplomgermanistin und ein Deutsch-/Kunst-Pädagoge zur Verfügung, die Ihnen Beispiele aus der Literatur vorstellen, Handwerkszeug des Schreibens vermitteln und mit Schreibspielen und Übungen im Zeichnen Ihre Kreativität fördern.
Da Öffentlichkeitsarbeit im Projekt eine wichtige Rolle spielt, ist geplant, Ihre gelungensten Texte und Illustrationen zum Thema auszuwählen und in einer Broschüre zu publizieren, die Sie in verschiedenen Lesungen vorstellen können, um andere Menschen zum Gedankenaustausch zu diesem Thema anzuregen.
Projektleitung: Dr. Gabriela Heidenreich; Fachbereichsleiterin Kulturelle Bildung, VHS Stralsund

Schreibwerkstatt für SeniorInnen

Einstieg von AnfängerInnen möglich !!!
Sie schreiben gern, fühlen sich aber mit Ihren Texten allein? Sie würden sie gern in einer kleinen Gruppe vortragen und erleben, wie sie bei anderen ankommen? Sie möchten lernen, worauf man beim Schreiben achten muss? Sie möchten Ihre Erlebnisse und Erinnerungen festhalten - für sich selbst, für Familienangehörige oder für einen größeren Leserkreis?
Die Diplomgermanistin Dr. Gabriela Heidenreich fördert mit kleinen Schreibübungen Ihre Kreativität und vermittelt Ihnen das "Handwerkszeug" des Schreibens. Kleinere Texte können im Kurs vorgestellt und im Austausch mit anderen Schreibenden besprochen werden.
Kursleiterin: Heidenreich, Dr. Gabriela, Dipl.-Germanistin, Autorin

15FS120171
Termin: Mo, 19.01.2015, 9.30 - 11.45 Uhr, 7 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 63,00 €

15HS120171
Termin: Mo, 09.11.2015, 9.30 - 11.45 Uhr, 6 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 54,00 €

2.3 Kunst, Kulturgeschichte

Barlachs Pieta und Stralsund

Eine Geschichte im Spannungsfeld von Weimarer Republik, Drittem Reich und Neuanfang nach 1945
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung.
Referent: Hans-Peter Jaeger, Bildhauer aus Stralsund

15FS120301
Termin: Di, 27.01.14, 19.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: frei

Kleine Reise durch die Kunstgeschichte (Teil 1)

1. Griechische Kunst
2. Römische Kunst
3. Mittelalter
4. Renaissance
5. Barock

Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

15FS120311
Termin: Do, 05.03.2015, 15.00 - 16.30 Uhr, 5 x 2
Weitere Kurstage: 19.03., 02.04., 16.04., 30.04.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

15HS120311
Termin: Do, 10.09.2015, 15.00 - 16.30 Uhr, 5 x 2
Weitere Kurstage: 24.09., 08.10., 22.10., 05.11.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Kleine Reise durch die Kunstgeschichte (Teil 2)

6. Klassik
7. Romantik
8. Kunst des 19.Jh. (Historismus/Realismus/ Impressionismus)
9. 1.Hälfte des 20.Jh. (Expressionismus/ Futurismus/Kubismus u.w.
10. 2. Hälfte des 20.Jh. (oder: ausgewählte Künstler: Nikki de Saint Phalle, Gerhard Richter, Günther Uecker oder: ausgewählte Künstler der DDR)

Kursleiterin: Regina Apitz, Gymnasiallehrerin Kunst / Deutsch i.R., Master Bildende Kunst

2.5 Malen und Zeichnen

15FS120532
Termin: Do, 26.02.2015, 17 - 19.15 Uhr, 10 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 90,00 €

15HS120532
Termin: Do, 3.09.2015, 17 - 19.15 Uhr, 12 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 108,00 €

Zeichnen, Malen und vieles Andere mehr

In diesem Kurs machen wir uns weiterführend mit sinnlicher Wahrnehmung und bildnerischer Umsetzung vertraut. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen praktischen Mal- und Zeichenübungen zu figürlicher und räumlicher Darstellung sowie Bildaufbau, Form und Farbe. Das Erlernte setzen Sie anhand von Stillleben, Natur- und Detailstudien und freien Themen um. Bei der Freude am Zeichnen beziehen wir experimentelle Techniken und persönliche Anliegen mit ein. Darüber hinaus vermittelt Ihnen die Kursleiterin kunsthistorisches Wissen zu Kunststilen und Kunstepochen.
AnfängerInnen und QuereinsteigerInnen sind immer willkommen.
Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenpapier, Bleistifte HB, 4B, Kohle sowie vorhandene Zeichen- und Malutensilien
Kursleiterin: Erika Jungmann, Malerin und Grafikerin

15FS120533
Termin: Sa, 21.03.2015, 10 - 15.45 Uhr, 1 x 7
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 24,50 €

15FS120534
Termin: Sa, 09.05.2015, 10 - 15.45 Uhr 1 x 7
Ort: Fr.-Engels-Str. 28

15HS120533
Termin: Sa, 26.09.2015, 10 - 15.45 Uhr, 1 x 7
Ort: Fr.-Engels-Str. 28

15HS120534
Termin: Sa, 07.11.2015, 10 - 15.45 Uhr, 1 x 7
Ort: Fr.-Engels-Str. 28

Freude am Malen und Zeichnen ... nach jahreszeitlichen Vorgaben aus der Natur

... ist, etwas Schönes fürs Auge und die Seele zu schaffen.
Im Vordergrund des Wochenendkurses stehen unter fachkundiger Anleitung einer Malerin und Grafikerin das Erlernen des spielerischen Umganges mit den Malutensilien sowie das Ausprobieren und das kreative Umsetzen eigener Ideen. Malen ist Entspannung für die Seele und Abschalten vom Alltag. Am Ende des Kurstages geht jeder mit einem fertigen Bild nach Hause.
Bitte mitbringen: A3 Zeichenpapier, Bleistifte HB, 4B, Kohle, Kreide sowie vorhandene Zeichen- und Malutensilien
Kursleiterin: Erika Jungmann, Malerin und Grafikerin

15FS120551
Termin: Di, 03.03.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

15HS120551
Termin: Di, 08.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

"Meine Heimat in den vier Jahreszeiten" - Malen mit Acrylfarben

Wenn Sie Bilder unserer Heimat lieben, Freude am Malen und Gestalten haben und kreative Ideen mit Farbe umsetzen möchten, lade ich Sie herzlich zu diesem Kurs ein. Die Darstellung von Landschaften, Plätzen und Architektur in den vier Jahreszeiten erlernen Sie unter meiner Anleitung. Bildaufbau, Farbwirkung sowie Umsetzung der Idee werden individuell besprochen. Mit verschiedenen Techniken können bestimmte Bild-Wirkungen verstärkt werden wie zum Beispiel durch den Einsatz von Strukturpasten und das Spachteln mit dem Malmesser. Freuen Sie sich auf kreative Möglichkeiten der Umsetzung bis zum Fertigen eines eindrucksvollen Bildes.
Für EinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Acrylblock, Malplatte / Malpappe oder Keilrahmen / Leinwand ca. 30x40 cm, Farben, Pinsel, Bleistift, Radiergummi und Schürze
Kursleiterin: Kerstin Krüger, Künstlerin

15FS120552
Termin: Mi, 18.02.2015, 19 - 20.30 Uhr, 6 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 36,00 €

15HS120552
Termin: Mi, 09.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

Experimentelles Malen für Fortgeschrittene

Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre eigene Mal-Persönlichkeit. Sie werden verschiedene Bildsprachen bis hin zur Abstraktion kennen lernen und sich mit grafischen Elementen, Formen, Farbe, Komposition und Perspektive beschäftigen. Haben Sie Lust am Ausprobieren? Erfahrene Maler/-innen können eigene Entwürfe realisieren und erstaunliche Effekte und Wirkungen erzielen.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, schwarze Tusche, verschiedene Pinsel unterschiedlicher Größe, Acrylpapier (A4, A3 und größer), Lappen, Wasserglas, Spachtel, Kohle, Kreide (wenn vorhanden) und Zeitungen zum Abdecken der Tische mitbringen.
Kursleiterin: Beate Sauck, Kunstpädagogin

Ölmalkurs nach Bob Ross

15FS120561
Termin: Sa, 21.03.2015, 10 - 16.45 Uhr, 1 x 8
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 24,00 €

Thema: Frühling

Sie erlernen in einem Tagesmalkurs die Bob Ross Nass-in-Nass-Technik.

Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe dieser einzigartigen Technik gelingt es selbst ungeübten AnfängerInnen in relativ kurzer Zeit, ein Bild mit einer beeindruckenden Landschaft zu gestalten. Anhand eines vorgegebenen Motives lernen Sie Schritt für Schritt, wie diese Technik funktioniert. Gemalt wird mit speziell für diese Technik entwickelten Ölfarben und Pinseln, direkt und ohne Vorzeichnen auf die Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie bringen einfach gute Laune und Spaß an der Malerei mit und am Ende des Kurses geht jeder mit seinem selbstgeschaffenen Kunstwerk nach Hause.
Hinweis: Alle Materialien werden im Kurs gestellt und sind für einen Unkostenbeitrag von 50,00€ bei der Kursleiterin zu entrichten. Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Fiedler, fon: 0176 61 07 44 94 oder www.atelier-alegria.de gerne zur Verfügung.
Kursleiterin: Claudia Fiedler, Künstlerin

Thema: Seerosenteich

15FS120562
Termin: Sa, 09.05.2015, 10 - 16.45 Uhr, 1 x 7

Thema: Haus an der Düne

15HS120561
Termin: Sa, 26.09.2015, 10 - 16.45 Uhr

15HS120562
Termin: Sa, 07.11.2015, 10 - 16.45 Uhr

Thema: Winterlandschaft

15FS120571
Termine: Di. 03.03.2015, 17:15-18:45 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

15HS120571
Termine: Di. 08.09.2015, 17:15-18:45 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

"Meine Heimat" - Malen mit Aquarellfarben

Wollten Sie schon immer Landschaften unserer Heimat malen, Spiegelung im Wasser von Bodden und Meer darstellen oder schöne Plätze und Gebäude bildlich festhalten? – Dann sind Sie herzlich zu diesem Kurs eingeladen. – Vom Bildaufbau, der Farbwirkung und perspektivischer Darstellung werden die Motive schrittweise erklärt und mit meiner Anleitung gestalten Sie Ihre Heimatbilder.
Sie erlernen verschiedene Aquarelltechniken wie Nass-in-Nass-Technik, Lasurtechnik und Abdecktechnik, Materialkunde und Setzen von Tonwerten sind wichtige Lerninhalte dieses Kurses. Ihre Bilder können am Kursende als Grundlage für einen selbst gestalteten Kalender verwendet werden.
Für talentierte AnfängerInnen und Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (ab 285 g/qm) DIN A5 bis A4, Aquarellfarben, Bleistift oder Aquarellstift, Radiergummi, Pinsel
Kursleiterin: Kerstin Krüger, Künstlerin

2.6 Plastisches Gestalten

15FS120611
Termin: Mo, 02.03.2015, 09.30 - 11.45 Uhr, 10 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90 € zzgl. Material

15HS120611
Termin: Mo, 05.10.2015, 09.30 - 11.45 Uhr, 8 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 72 € zzgl. Material

Vormittagskurs Keramik

Arbeiten mit Ton, vom Tonkneten über das Formen und kreative Gestalten bis Bemalen oder Glasieren hin zum Brennen, alles das lernen Sie im Keramikkurs bei Frau Jacobs. Mittels verschiedener Aufbautechniken werden Gefäße, Figuren, Reliefs, Objekte aus Wülsten und Platten, Daumendruckschalen und Dekoratives geformt und gestaltet - es lassen sich viele eigene Ideen verwirklichen. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursleiterin: Jacobs, Kathrin, Magister Kunstpädagogik

15FS120612
Termin: Mi, 11.03.2015, 17 - 19.15 Uhr, 10 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90 € zzgl. Material

15FS120615
Termin: Mi, 20.05.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 45 € zzgl. Material

15HS120612
Termin: Mi, 09.09.2015, 17 - 19.15 Uhr, 11 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 99 € zzgl. Material

Keramikkurs 1

Kaum ein anderes Material als Ton bietet so viele Möglichkeiten, eigene Ideen zu verwirklichen, egal ob man einen dekorativen oder nützlichen Gegenstand modelliert. In diesem Kurs können Sie als AnfängerInnen schnelle Erfolge erzielen, aber auch für Fortgeschrittene ist er geeignet, sich weiter mit dem Material Ton auszuprobieren und zu experimentieren. Sie werden Fertigkeiten in der Aufbau- und Plattentechnik, im Glasurverfahren und in der kreativen Formgestaltung entwickeln. Ob Blumenvasen, Garten- oder Wanddekoration - Sie können für drinnen und draußen dekorative Akzente setzen. Nicht nur das Endergebnis bereitet Freude, sondern schon während des Arbeitens mit dem Material Ton werden Sie spüren, wie ausgleichend, beruhigend und anregend diese Tätigkeit sein kann.
Kursleiterin: Unger, Andrea

15FS120613
Termin: Do, 19.02.2015, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33
Ort: „H.-Burmeister"-Schule, Jaromarstr. 10, Keramikraum im KG
Entgelt: 90 € zzgl. Material

Rundes und Eckiges

Schalen und Schälchen als Gebrauchsgegenstände können rund oder eckig, mit Dekor oder Glasur gestaltet werden. Aber auch große und kleine Kugeln als dekorative Elemente oder eckige Dosen für ihre Wohnung stehen zur Wahl. Entscheiden Sie selbst und töpfern nach Lust und Laune, was Sie benötigen.
Kursleiterin: Kerstin Degl, Diplompädagogin

15FS120614
Termin: Do, 07.05.2015, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33
Ort: „H.-Burmeister"-Schule", Jaromarstr. 10, Keramikraum im KG
Entgelt: 90 € zzgl. Material

Schmuckes für den Garten

Die Gartenzeit beginnt und Sie können neben schönen Blumen auch Selbstgetöpfertes bestaunen lassen. Gestalten Sie für Ihre Beete z. B. Kräuterschilder oder andere Kennzeichnungen aus Ton. Oder lockern Sie die Gartenfläche durch lustige getöpferte Tiere bzw. Blütenstäbe in verschiedenen Farben auf.
Kursleiterin: Kerstin Degl, Diplompädagogin

Herbstlich gestalten

In diesem Kurs können Sie Keramiken, die ein Stück Natur ins Heim bringen, anfertigen. Nutzen Sie die Gaben des Herbstes und gestalten z.B. Schalen oder Platten mit Blattabdrücken. Oder feiern Sie gerne Halloween? Dann töpfern Sie den eigenen Kürbiskopf.

Auch Früchte aus Ton gefertigt können bis in den Winter und darüber hinaus erfreuen.
Kursleiterin: Kerstin Degl, Diplompädagogin

15HS120613
Termin: Do, 03.09.2015, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33
Ort: „H.-Burmeister"-Schule", Jaromarstr. 10, Keramikraum im KG
Entgelt: 90 € zzgl. Material

Zweifarbig getöpfert

Wer es nicht allzu bunt mag, ist diesem Kurs genau richtig. Variieren Sie die getöpferten Arbeiten durch zweifarbige Tone. Zur Auswahl stehen Rot und Weiß. So könnte man in ein weißes Tongefäß rote Muster wie Intarsien einlegen oder auf ein rotes Gefäß mit weißer Engobe malen.
Kursleiterin: Kerstin Degl, Diplompädagogin

15HS120614
Termin: Do, 19.11.2015, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33
Ort: „H.-Burmeister"-Schule", Jaromarstr. 10, Keramikraum im KG
Entgelt: 90 € zzgl. Material

Weihnachtliche Töpferei

In diesem Kurs können Sie sich einstimmen auf die besinnlichste Zeit des Jahres. Gestalten Sie aus Ton alles, was man für einen festlich gedeckten Tisch braucht: z. B. Serviettenringe und Windlichter... Oder wie wäre es mit Baumbehang: z. B. Sterne, Herzen Weihnachtsmänner... Auch kleine Geschenke für die Familie oder Freunde können in diesem Kurs kreativ getöpfert werden.
Kursleiterin: Kerstin Degl, Diplompädagogin

15HS120615
Termin: Mi, 07.10.2015, 16.30 - 19 Uhr, 9 x 3,33
Ort: „H.-Burmeister"-Schule", Jaromarstr. 10, Keramikraum im KG
Entgelt: 90 € zzgl. Material

Grundtechniken der Schmuckherstellung – eigenen Schmuck kreieren

Strandgut - vom Meer angespült - von Hand veredelt. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundtechniken der Schmuckherstellung direkt vom Profi. Sie erhalten Informationen zu den Materialien, Werkzeugen und Techniken. Anhand praktischer Beispiele erlernen Sie die Technik, wie z.B. das Auffädeln und Befestigen von unterschiedlichen Perlen und anderen
Materialien, so wie das Anbringen von Verschlüssen. Aber auch einfache Ringe, Ohrringe und Armbänder können Sie unter fachkundiger Anleitung herstellen. Sie erlernen neue Fingerfertigkeit und Ihr kreatives Denken und Handeln verbessert sich. Lassen Sie sich von dem großen und vielfältigen Sortiment an Materialen inspirieren.
Kursleiterin: Jahn, Dietlind, Schmuckgestalterin

15FS120661
Termin: Mi, 25.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 5 x 3

15HS120661
Termin: Mi, 04.11.2015, 18 - 20.15 Uhr, 5 x 3
Ort: "Strandgut", Wasserstraße 75
Entgelt: 45,00 €

Floristik im Frühling

Der Frühling und das Osterfest nahen! Mit Blumen in leuchtenden Farben lassen sich wunderschöne Sträuße und Gestecke gestalten. Sie erlernen unter anderem das Fertigen von frischen Sträußen und Gestecken. Auch mit hübschen Pflanzungen erfahren Sie das Wechselspiel zwischen Farben, Formen, Strukturen, Gestaltungsart und Technik. In den Arbeiten finden gesammelte Materialien aus Natur und Garten ihren Einsatz.
Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere, kleines Messer, Klebepistole mit Klebesticks, Steckdraht, Zierdraht, Buchsbaum, Eier, Federn, Birkenreisig, österliches Dekomaterial, Moose, Schnittgrün, Beiwerk, Steckmasse, Schreibzeug. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
Kursleiterin: Kleina, Ulrike, Floristin

15FS120671
Termin: Di, 17.03.2015, 17 - 19.15 Uhr, 10 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 90,00 €

15FS120672
Grundkurs
Termin: Mi, 18.03.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 45,00 €

Floristik im Herbst

Der Herbst zeigt sich in voller Farbenpracht! Früchte, Blätter, Beeren gibt es im Überfluss und auch die letzten Blumen erfreuen uns im Garten. Mit Hilfe dieser Materialien lassen sich zauberhafte und reizvolle Sträuße, Gestecke u. a. florale Werk-

15HS120671
Termin: Di, 06.10.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 45,00 €

stücke gestalten. Mit ein bisschen Kreativität und Geschick lernen Sie dafür die Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten.
Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere, kleines Messer, Klebepistole mit Klebesticks, Steckdraht, Zierdraht, Beeren, Laub, Herbstblumen, Moose, Schnittgrün, Beiwerk, Steckmasse, Schreibzeug. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
Kursleiterin: Kleina, Ulrike, Floristin

15HS120672
Termin: Di, 17.11.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3

Floristik zu Weihnachten

15HS120673
Grundkurs
Termin: Mi, 18.11.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 45,00 €

Das schönste Fest des Jahres, das Weihnachtsfest, steht bald vor der Tür. Wie schön ist es, sich mit einem eigenen kreativen Gesteck oder anderem floralen Werkstück das Zimmer für sich und seine Lieben zu schmücken. Ein Kranz mit Kerzen bringt Licht und Wärme in den Raum. Besonders reizvoll wirken gesammelte Materialien aus der Natur und lassen so Struktur- und Farbkontraste erzielen. Mit Hilfe von Gestaltungsart und- Ordnung können effektvolle individuelle Arbeiten gefertigt werden. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, floristisches Handwerk zu erlernen und zu festigen.
Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere, kleines Messer, Klebepistole mit Klebesticks, Steckdraht, Zierdraht, Tanne, Zapfen, weihnachtliches Dekomaterial, Moose, Schnittgrün, Beiwerk, Steckmasse, Schreibzeug. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
Kursleiterin: Kleina, Ulrike, Floristin

2.7 Musik

15FS120701
Termin: Die, 13.01.2015, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 x 2
Weitere Kurstage: 27.01., 17.02., 24.02., 10.03.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Streifzüge durch die Operngeschichte

Was ist das eigentlich: "Oper"? Der Begriff stammt aus dem Italienischen: "Opera in musica" bedeutet nichts anderes als "musikalisches Werk". Aber was für eins: In der Oper zählt die große Geste, nicht die Andeutung, es wird in großem Stil geliebt, gehasst, gemordet und gestorben - und immer wird dabei gesungen. Hier ist alles künstlich, überhöht und doch berührt kaum ein Genre die menschliche Seele so unmittelbar wie die Oper. Aber woher kommt sie eigentlich? Ist der Beginn der Operngeschichte an einem Werk festzumachen? Gab es eine "allererste Oper", war vielleicht der antike Orpheus, der seine Stimme einsetzte, um die wildesten Tiere zu zähmen, der erste Opernsänger? Hat sich die Auffassung von Oper seitdem verändert? Und wie entsteht eigentlich eine Oper? Diesen und anderen Fragen soll im Rahmen der Reihe "Streifzüge durch die Operngeschichte" nachgegangen werden- von den Anfängen bis heute, von der ersten Idee bis zur fertigen Inszenierung. (Fortsetzung im Herbstsemester!)
Kursleiterin: Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern-Rügen

15HS120701
Termin: Die, 03.11.2015, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Streifzüge durch die Operngeschichte (Fortsetzung)

Der erste Teil des Kurses begann bereits im Frühjahr, die Teilnahme am Kurs ist aber auch ohne diese Vorkenntnisse möglich und sinnvoll.
Kursleiterin: Katja Pfeifer, Musikdramaturgin am Theater Vorpommern-Rügen

2.9 Tanz

15FS120901
Termin: Do, 26.02.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

Bewegung nach orientalischen Rhythmen - Anfängerkurs

15HS120901
Termin: Do, 10.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

Sie erlernen Bewegungsabläufe zu orientalischer Musik unter Einbeziehung interkultureller Elemente. Der Kurs fördert nicht nur den Muskelaufbau und die Fettverbrennung, sondern stärkt auch Ihre Haltung, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihr Koordinationsvermögen und nicht zuletzt Ihr Selbstbewusstsein.
Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Kursleiterin: Astrid Trubel, mehrjährige Erfahrungen als Leiterin von Tanzkursen Orientalischer Tanz

15FS120902
Termin: Do, 26.02.2015, 20 - 21.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

Bewegung nach orientalischen Rhythmen (mit Vorkenntnissen)

15HS120902
Termin: Do, 10.09.2015, 20 - 21.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 60,00 €

Sie erlernen Bewegungsabläufe zu orientalischer Musik unter Einbeziehung interkultureller Elemente. Der Kurs fördert nicht nur den Muskelaufbau und die Fettverbrennung, sondern stärkt auch Ihre Haltung, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihr Koordinationsvermögen und nicht zuletzt Ihr Selbstbewusstsein.
Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits Basisfiguren erlernt haben.
Kursleiterin: Astrid Trubel, mehrjährige Erfahrungen als Leiterin von Tanzkursen Orientalischer Tanz

15FS120921
Termin: Mo, 12.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: BFW, Gymnastikraum
Entgelt: 90,00 €

Bewegung nach lateinamerikanischen Rhythmen (Grundkurs)

15HS120921
Termin: Mo, 28.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: BFW, Gymnastikraum
Entgelt: 90,00 €

Damit bauen Sie Stress ab!
Sie erlernen Bewegungsabläufe zu lateinamerikanischen Rhythmen unter Einbeziehung interkultureller Elemente. Merengue und Bachata sind typische Tänze aus der Dominikanischen Republik, sie bestehen aus vielen Bewegungen von Hüfte und Körper mit verschiedenen Schritten.
Salsa kommt aus mehreren Ländern von Lateinamerika wie Cuba, Puerto Rico, Venezuela und Kolumbien, etc ...
Der Kurs fördert nicht nur den Muskelaufbau und die Fettverbrennung, sondern stärkt auch Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihr Koordinationsvermögen und nicht zuletzt Ihr Selbstbewusstsein.
Bitte mitbingen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle
Kursleitung: Gonzalez Herrera, Victor Adolfo, Tanzlehrer aus Costa Rica

15FS120922
Termin: 21.03.2013, Sa, 10 – 15.15 Uhr, 1 x 6
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 18,00 €

Erlernen interkultureller Elemente durch Tanz und Bewegung (Workshop)

15HS120922
Termin: 10.10.2013, Sa, 10 – 15.15 Uhr, 1 x 6
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 18,00 €

Damit bauen Sie Stress ab! Sie erlernen Bewegungsabläufe zu lateinamerikanischen Rhythmen (Merengue, Bachata und Salsa) unter Einbeziehung interkultureller Elemente. Der Kurs fördert nicht nur den Muskelaufbau und die Fettverbrennung, sondern stärkt auch Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihr Koordinationsvermögen und nicht zuletzt Ihr Selbstbewusstsein.
Merengue und Bachata sind typische Tänze aus der Dominikanischen Republik, sie bestehen aus vielen Bewegungen von Hüfte und Körper mit verschiedenen Schritten.
Salsa kommt aus mehreren Ländern von Lateinamerika wie Cuba, Puerto Rico, Venezuela und Kolumbien, etc ...
Kursleiter: Victor Adolfo Gonzalez Herrera, Tanzlehrer aus Costa Rica

2.11 Medienpraxis

15FS121111
Termin: Sa, 21.03.2015, 10.00 – 15.30 Uhr, 1 x 8
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 40,00 €

Fotografiekurs Grundlagen: Umgang mit der Spiegelreflexkamera

Dieser Kurs richtet sich nur an Besitzer von digitalen Spiegelreflexkameras. Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Ihrer Kamera verbessern? In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke über die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera (Verstehen der Bedienungsanleitung), die Optimierung der individuellen Einstellungen und die Bildgestaltung. Somit erlernen Sie den korrekten Umgang mit Ihrer Kamera. Wir werden gemeinsam üben, alles Schöne vor unserer Haustür fotografieren, auswerten, uns verbessern und die Faszination Fotografie neu entdecken. Auch fortgeschrittene Hobbyfoto-

grafen mit Wissenslücken sind gern gesehen.
Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflexkamera und Bedienungsanleitung
Kursleitung: Siegfried Bergander, Fotograf

2.13 Textiles Gestalten

15FS121221
Termin: Fr, 23.01.2015, 17 - 20 Uhr, Sa, 24.01.2015, 10 – 13 Uhr, 2 x 4
Ort: Schule Andershof

15HS121221
Termin: Fr, 06.11.2015, 17 - 20 Uhr, Sa, 07.11.2015, 10 – 13 Uhr, 2 x 4
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 24,00 €, Materialgebühr nach Verbrauch

Kreatives Flechten mit Peddigrohr

Dieses schöne historische Handwerk rückt seit einigen Jahren zunehmend in das Licht einer breiteren Öffentlichkeit, weil man die vielfältigen Möglichkeiten der Fertigung erkannt hat. Die Grundbegriffe des Peddigrohrflechtens sind mit dem klassischen Korbflechten mit Weide verwandt. Durch die einfache Handhabung des Materials bietet es nahezu jedem die Möglichkeit, schöpferisch zu arbeiten.
Das Flechten fördert die geistigen und auch manuellen Fertigkeiten und gibt Freude am kreativen Gestalten. So entstehen z.B. Tabletts, Körbe, Wanddekoration u.v.m.
Kursleiterin: Unger, Andrea, Ergotherapeutin

15FS121321
Termin: Mo, 16.02.2015, 18.45 - 21 Uhr, 8 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 72,00 €

Kreatives Filzen

Aus farbenfroher Wolle, Wasser und Seife entsteht das Naturmaterial Filz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten. Nach einer Einführung in Material und Arbeitstechnik lernen Sie, Vollfilz, Flächenfilz und Hohlformen herzustellen. So können Sie dann mit einfachen Mitteln schöne und nützliche Dinge für sich und Ihre Kinder preiswert herstellen.
Das können Stulpen, Handytaschen, Laptoptaschen oder Frühlingsblüten als Raumschmuck aus Nadelfilz sein. Die Kursleiterin erklärt die einzelnen Arbeitsschritte und unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Vorstellungen.
Dieser Kurs vereint AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Erlernen Sie die alte Handwerkstechnik des Filzens unter fachlicher Anleitung der Textilgestalterin Frau Bodenstein.
Bitte mitbringen: Merinowolle, auch andere Schafwolle, wenn vorhanden Wollgarne, Noppenfolie für mindestens eine Schallänge, Seife (z.B. Linda Neutral), 3 Handtücher zum Unterlegen. Weitere Arbeitsmittel bringt die Kursleiterin mit. Auch Wolle ist zum Materialpreis für die Teilnehmer erhältlich.
Kursleiterin: Bodenstein, Heike, Textilgestalterin

15HS121321
Termin: Mo, 12.10.2015, 18.45 - 21 Uhr, 8 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 72,00 €

Kreatives Filzen in der Vorweihnachtszeit

Sie lernen ein altes traditionelles Handwerk kennen. Filzen in der Vorweihnachtszeit - zur eigenen Freude oder als Geschenk zum Fest. Dieser Kurs vereint AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die unter fachlicher Anleitung der Textilgestalterin Frau Bodenstein aus verschiedenen Wollsorten Dekorationsschalen für Obst oder Nüsse erstellen. Sie lernen auch, selbst mitgebrachte Windlichter oder Vasen in harmonischen Farben und Mustern umzufilzen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf bei der Anfertigung von witzigen "tierischen" Hohlkörpern oder weihnachtlichen Figuren.
Bitte mitbringen: Merinowolle, auch andere Schafwolle, wenn vorhanden Wollgarne, Noppenfolie, Seife (z.B. Linda Neutral), 3 Handtücher zum Unterlegen. Weitere Arbeitsmittel bringt die Kursleiterin mit. Auch Wolle ist zum Materialpreis für die Teilnehmer erhältlich.
Kursleiterin: Bodenstein, Heike, Textilgestalterin

15FS121322
Termin: Sa, 21.03.2015, 10 - 13 Uhr, 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 16,00 €

15HS121322
Termin: Sa, 07.11.2015, 10 - 13 Uhr, 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 16,00 €

Trockenfilzen von lustigen Filzfiguren

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit der Filznadel die Wolle problemlos zu Figuren modellieren können. Sie stellen unter fachkundiger Anleitung aus pflanzengefärbter Schafwolle also einhundert Prozent Natur z. B. kleine und große „Sorgenfresser“, Fische, Schäfchen und andere Tiere und Figuren her. Bringen Sie Lust und Laune zum Filzen mit.
Material stellt die Kursleiterin, Abrechnung nach Verbrauch.
Kursleiterin: Regina Stein, Filzerin

15FS121323
Termin: Do, 15.01.2015, 17 - 19.15 Uhr, 6 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 54,00

15HS121323
Termin: Do, 01.10.2015, 17 - 19.15 Uhr, 6 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 54,00

Strickkurs: Socken mit Bumerangferse – klassisch mit Schaft, Ferse und Spitze

Im letzten Sockenstrickkurs gab es die Socke mit der dreiteiligen Käppchenferse. Aber so viele Arten die Maschen anzuschlagen, so viele Arten gibt es auch die Ferse zu stricken. In diesem Kurs lernen Sie die Bumerangferse oder auch Ferse mit verkürzten Reihen genannt. Wenn Sie erfahren wollen, wie Sie Socken stricken, dann sind Sie hier an der richtigen Stelle. Socken kann man immer brauchen.
Zur ersten Veranstaltung benötigen Sie: 2x50 g 4fach-Sockengarn (210m oder 200m/50g Lauflänge) und ein Nadelspiel in der Stärke 2,5. Mit diesen 100 g Sockengarn lässt sich in der Regel ein Paar Socken bis zur Größe 43 stricken. Sie benötigen zudem etwas zum Schreiben. Die nötigen Sockentabellen werden im Kurs verteilt.
Kursleiterin: Lößner, Ricarda, Hobbystrickerin

15FS121331
Termin: Mo, 12.01.2015, 17 - 18.30 Uhr, 6 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 36,00 €

Strickkurs: Pullover-Stricken von A bis Z

Von der Anleitung bis zum Zusammennähen. Eine Anleitung für einen Pullover zu verstehen, ist gar nicht so schwer. Ist diese erste Hürde erst einmal genommen, ist alles andere nur eine Frage der Geduld. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie einen Pullover stricken, ohne den Mut zu verlieren. Sie lernen, wie Sie Anleitungen richtig lesen, wie nützlich eine Maschenprobe ist, wie Sie Maschen anschlagen, Maschen zu- und abnehmen und schließlich aus den Einzelteilen ein warmer Pullover oder eine schöne Strickjacke entsteht.
Sie benötigen für den Kurs eine Anleitung Ihrer Wahl. Achten Sie bei der Wollauswahl darauf, dass Sie entweder das Originalgarn in ausreichender Menge nehmen oder ein ähnliches Garn. Sollten

15FS121332
Termin: Mi, 14.01.2015, 17 - 18.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 48,00 €

Sie unsicher sein, erwerben Sie bitte erst ein Knäul vom Wunschgarn. Mit diesem wird dann die Maschenprobe gefertigt. Wichtig sind passende Nadeln. Bringen Sie also Ihre Wunsch-Anleitung, ein Probe-Knäul, passende Stricknadeln und etwas zum Schreiben zum Kurs mit. Es wäre von Vorteil, wenn Sie bereits Maschen anschlagen können sowie rechts und links stricken.
Bitte mitbringen: ein Knäul Wolle und dazu passende Stricknadeln sowie etwas zum Schreiben.
Kursleiterin: Lößner, Ricarda, Hobbystrickerin

15HS121331
Termin: Mo, 02.11.2015, 17 - 18.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 48,00 €

Strickkurs: Auf in die „wollige Saison“

Dieser Kurs richtet sich wieder an Anfänger wie auch Fortgeschrittene. Nach wie vor ist Stricken modern und selbst die Stars des Roten Teppich verheimlichen nicht mehr ihre Passion für schmusige Wollen und High-Tech-Stricknadeln. Sie hatten noch nie eine Stricknadel in der Hand aber möchten sich an dieses wunderbare Hobby wagen? Dann ran an die Nadeln. Mützen, Schals, Kapuzenschals, Loops, Snoods oder Ponchos, was das Herz begehrt. Man muss sich nur trauen und den ersten Schritt wagen! Kommen Sie mit Ihrer Idee in den Kurs, bringen Sie Wolle und Nadeln mit - erst einmal zum Probieren, richtig geht es dann in der zweiten Doppelstunde los. Etwas zum Schreiben sollten Sie immer dabei haben.
Sind Sie Fortgeschritten und möchten in Gemeinschaft stricken? Dann kommen Sie gerne vorbei. Etwas Neues gibt es immer zu lernen. Ich freu mich auf Sie.
Bitte mitbringen: ein Knäul Wolle und dazu passende Stricknadeln sowie etwas zum Schreiben.
Kursleiterin: Lößner, Ricarda, Hobbystrickerin

15FS121333
Termin: Mo, 12.01.2015, 17 – 18.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 48,00 €

15HS121333
Termin: 28.09.2015, Mo 17 – 18.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 48,00 €

Der neue Trend: Häkeln. Für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs können die Grundkenntnisse und -fertigkeiten des Häkelns erworben und vertieft werden. Es werden sogenannte Granny Squares (Vierecke) in verschiedenen Mustern gehäkelt, um später daraus Kissen, Taschen oder Decken zu fertigen. Vom Topflappen über Mütze bis zur Tagesdecke ist alles möglich.
Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 3,5, wenn vorhanden Wollreste zum Üben.
Kursleiterin: Beate Sadewater, Hobbyhäklerin

2.14 Nähen

15FS121414
Termin: Di, 03.03.2015, 14 - 16.15 Uhr, 10 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 90,00 €

15HS121414
Termin: Di, 15.09.2015, 14 - 16.15 Uhr, 10 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 90,00 €

Nähkurs am Nachmittag

Sie wollten schon immer einen Nähkurs belegen, weil das kreative Schneidern Sie interessiert und Sie etwas Individuelles besitzen möchten? Dann sind Sie genau richtig. Sie erlernen den Umgang mit der eigenen elektrischen Nähmaschine, mit Schnittmustern und mit Stoffen, das Zuschneiden, das Einsetzen von Reißverschlüssen in Hosen und Röcken und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails. Jeder bestimmt selbst, was er/sie gerne nähen möchte. AnfängerInnen nähen leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile. Gemeinsam besprechen wir, was Sie nähen und welche Stoffe sich dafür besonders eignen. Bringen Sie Spaß und Freude am Nähen mit.
Weitere Informationen: Frau Klimmek, fon 0179 / 37 94 763 oder www.naehfaden.com und im Geschäft "Nähfaden", Badenstr. 10 gerne zur Verfügung
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Maßband, Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, Schnitt (falls vorhanden) und Schreibutensilien zzgl. Materialkosten
Kursleiterin: Klimmek, Britta, Schneiderin

Anfängerkurs: Kreatives Nähen

In diesem Kurs lernen Sie, sich mit der eigenen Nähmaschine vertraut zu machen, erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und nähen für sich die ersten modischen Accessoires, unkomplizierten Kleidungsstücken und dekorativen Heimtextilien. Wir arbeiten gemeinsam nach Projektanleitung. Zur ersten Kursstunde bringen Sie bitte die eigene Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln, Schreibzeug, Zentimetermaß, Schnittfolie und Stoffreste für die ersten Nähversuche mit. Haben Sie Interesse? Hier einige Projektvorschläge: modische Taschen und Beutel, Mützen und Hüte sowie weitere Vorschläge im Kurs. Ich freue mich auf Sie. Unser Ziel ist es, dass jeder mit seinem selbst gefertigten Projekt am Abend nach Hause gehen kann.
Kursleiterin: Sabine Mauksch, Hobbyschneiderin

15FS121421
Termin: Di, 03.03.2015, 18 - 20.15 Uhr, 8 x 3

15FS121422
Termin: Do, 05.03.2015, 19 - 21.15 Uhr, 8 x 3

15HS121421
Termin: Di, 29.09.2015, 18 - 20.15 Uhr, 8 x 3

15HS121422
Termin: Do, 01.10.2015, 19 - 21.15 Uhr, 8 x 3

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
72,00 €

Nähkurs am Abend

Sie wollten schon immer einen Nähkurs belegen, weil das kreative Schneidern Sie interessiert und Sie etwas Individuelles besitzen möchten? Dann sind Sie genau richtig. Sie erlernen den Umgang mit der eigenen elektrischen Nähmaschine, mit Schnittmustern und mit Stoffen, das Zuschneiden, das Einsetzen von Reißverschlüssen in Hosen und Röcken und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails.
Jeder bestimmt selbst, was er/sie gerne nähen möchte. AnfängerInnen nähen leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile. Gemeinsam besprechen wir, was Sie nähen und welche Stoffe sich dafür besonders eignen. Bringen Sie Spaß und Freude am Nähen mit.
Weitere Informationen: Frau Klimmek, fon 0179 / 37 94 763 oder www.naehfaden.com und im Geschäft "Nähfaden", Badenstr. 10 gerne zur Verfügung
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Maßband, Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, Schnitt (falls vorhanden) und Schreibutensilien zzgl. Materialkosten
Kursleiterin: Britta Klimmek, Schneiderin

15FS121431
Termin: Mi, 07.01.2015, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3

15FS121432
Termin: Mi, 15.04.2015, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3

15HS121431
Termin: Mi, 09.09.2015, 18.45 - 21 Uhr, 10 x 3

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
90,00 €

Nähkurs: Nähen leicht gemacht

Ob lang, ob kurz, ob dick, ob dünn - für jeden Typ ist hier was drin! Anfängerinnen und Fortgeschrittene lernen das Zuschneiden nach einem Schnittmuster, den Umgang mit der Nähmaschine und erhalten viele Tipps und Tricks rund ums Schneidern. Nähen Sie Ihr eigenes Projekt.
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Maßband, Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, Schnittvorlage (falls vorhanden), Schnittmusterpapier, evtl. verschiedene Stoffe und Schreibutensilien zzgl. Materialkosten
Kursleiterin: Birgit Krentz, Damenmaßschneiderin

15FS121433
Termin: Do, 15.01.2015, 16.30 - 18.45 Uhr, 8 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 72,00 €

15HS121433
Termin: Do, 22.10.2015, 16.30 - 18.45 Uhr, 8 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 72,00 €

Unsere Wirklichkeit und unsere Möglichkeiten reichen immer nur so weit wie unser Glaube.

3.0 Fachübergreifendes
3.1 Yoga, Entspannungstechniken
3.2 Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung
3.4 Erkrankungen, Heilmethoden
3.7 Ernährung, Kochen

3.0 Fachübergreifendes

Einführung in die Pflege von Angehörigen

15FS130501
Termin: Fr, 20.03.2015, 16 – 17.30 Uhr, 6 x 2
Ort: VHS
Entgelt: 30,00 €

Die Pflege von nahen Angehörigen ist ein Thema, das immer mehr an Bedeutung gewinnt. Oft gibt es aber bei den Pflegenden Unsicherheiten und Wissenslücken, wie man sich gut in der Pflege organisiert. Dieser Kurs soll Abhilfe schaffen und auf viele Fragen Antwort geben.
Was ist Pflege?
- Aspekte, die das Pflegeverständnis eines Menschen beeinflussen
- Ganzheitlichkeit
- Pflege-Charta

Psychohygiene
- Pflege und Selbstpflege
- Veränderungen von Beziehungen

Kommunikation
- Sprachliche Hilfen / Nichtsprachliche Mittel
- Gefahren in der Gesprächsführung

Pflegebesonderheiten
- Körperpflege bei bestimmten Krankheitsbildern
- Umgang mit Ausscheidungsformen / Störungen
- Hilfestellung beim Essen, bei Ess-und Schluckstörungen

Lagerung/ Mobilisation
- Hilfsmittel
- Lagerungsarten

Sozialrechtliche Grundlagen
Kursleiterung: Petra Voss

3.1 Yoga – Entspannungstechniken

Autogenes Training (AT) "Entspannt ins Wochenende"*

15FS131201
Termin: Fr, 16.01.2015, 17 - 18 Uhr, 8 x 1

15FS131202
Termin: Fr, 29.05.2015 17 - 18 Uhr, 8 x 1

15HS131201
Termin: Fr, 02.10.2015, 17 - 18 Uhr, 8 x 1

Ort für alle Kurse: Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse: 56,00 €

Viele Menschen in unserem Land stehen unter Dauerstress! Folgt dieser Anspannung keine Erholung drohen Gesundheitsprobleme! Erste Symptome sind Erschöpfung, Ermüdung, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Kopfschmerzen und Rückenprobleme.
Gönnen Sie sich eine Auszeit und lernen die wohltuende Wirkung des Autogenen Trainings kennen. Autogenes Training ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, um Stress und psychosomatischen Störungen vorzubeugen. Durch das Kursprogramm "Entspannt durch den Tag" erlernen Sie Autogenes Training so, dass Sie bereits von der ersten Einheit an die angenehme Wirkung erleben und in Ihren Alltag integrieren können. Im Kurs wird Ihnen die Grundstufe des Autogenen Trainings vermittelt.
Nach jeder Kursstunde erhalten Sie Informations- und Übungsblätter, um das eigenständige Üben zu ermöglichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken
Kursleitung: Schmid, Birgit, Entspannungspädagogin

"Ich beweg´ mich!" Progressiver Muskelentspannung(PME)*

15FS131203
Termin: Fr, 16.01.2015, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x 1
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 56,00 €

Eine Aktion in Kooperation mit der Apotheken-Umschau!
Progressiver Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für - alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken
Kursleitung: Schmid, Birgit, Entspannungspädagogin

15HS131202
Termin: Fr, 02.10.2015, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x 1
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 56,00 €

Die Feldenkrais- Methode

15FS131401
Termin: Mi, 15.04.2015, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x 1

15HS131401
Termin: Mi, 21.10.2015, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x 1

Ort für alle Kurse: Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse: 56,00 €

Moshe Feldenkrais: "Ich behandle keine Patienten, ich gebe Menschen Lektionen, um etwas über sich zu lernen".
Sind Sie neugierig, was sich dahinter verbirgt? Dann ist der Kurs etwas für Sie. Durch experimentierende kleine Bewegungen wird viel über Anstrengung und Effizienz gelernt. "Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen." - ist ein von dem Physiker und Judolehrer Moshe Feldenkrais (1904-1984) formuliertes Ziel. Da alle Lebensprozesse mit Bewegung verbunden sind, setzt die Methode bei der aufmerksamen, achtsamen und sanften Erforschung von Bewegung an.
Im Kurs steht die Gruppenarbeit "Bewusstheit durch Bewegung" im Mittelpunkt.
Wir beschäftigen uns mit den Haltungs- und Bewegungsmustern und finden neue Möglichkeiten, unsere Bewegungen im Alltag zu erleichtern. Diese Übungen sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters erlernt und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeübt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und eine Decke
Kursleitung: Catrin Täubert, Physiotherapeutin, Feldenkraistrainerin

Meditation und Entspannung in Bewegung

15FS131501
Termin: Sa, 14.03.2015, 10 - 15.15 Uhr, 1 x 6

15HS131501
Termin: Sa, 14.11.2015, 10 - 15.15 Uhr, 1 x 6

Ort für alle Kurse: Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse: 30,00 €

"In der Ruhe liegt die Kraft." Als Zitat noch wohl vertraut, entfernt sich der moderne Mensch immer weiter von dieser Weisheit. In einer Welt der Reizüberflutung, ständiger Erreichbarkeit und Überforderung geht das Gefühl, was wir wirklich für ein erfülltes Leben benötigen, immer mehr verloren. Folge ist ein schleichender Prozess, der damit endet, die Fähigkeit "Abzuschalten" zu verlieren. Dieser Zustand kann zahlreiche Krankheiten nach sich ziehen. Der Workshop bietet die Chance wieder einen ersten Schritt auf sich selbst und damit auf ein glückliches Leben zu zugehen. Verstehen und spüren wie wohltuend und lebenswichtig es ist, sich Inseln der Ruhe zu erarbeiten und körperlichen Verspannungen auf den Grund zu gehen.
Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer, die Entspannungstechniken und Meditation bisher nicht ausprobieren wollten. Da wir nicht im Liegen arbeiten, sondern uns der Stille in einfachen Bewegungen nähern, finden auch eher quirlige und agile Menschen einen Zugang zur Ruhe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken
Kursleiterin: Claudia Riede, Meditations-Trainerin

Workshop: Meditation für AnfängerInnen

15HS131502
Termin: Sa, 07.11.2015, 10 - 15.30 Uhr
Ort: Yoga-& Gesundheitsstudio A. Staude, Frankendamm 56
Entgelt: 42,00 €

Regelmäßiges Meditieren lässt uns mehr und mehr in einem Zustand von Gelassenheit, innerer Entspannung und Klarheit verweilen. Wir begegnen dem Alltagsstress entspannter und leben mehr im Einklang mit uns. Meditation kann nachweislich bei Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken, Allergien, Asthma, Magen- und Darmbeschwerden,

aber auch bei Kreislaufstörungen, helfen.
Unter Anleitung von Dr. Katrin Staude (Meditationsleiterin (zertifiziert vom Bundesverband der Entspannungspädagogen), Kursleiterin für Stressmanagement und Yogalehrerin lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, wozu die Achtsamkeitsmeditation, die Atem-, Stille-, Bewegungs-, Farb- oder Klangmeditation zählen. Weitere praxisorientierte Inhalte des Kurses sind: Konzentrations- und Sammlungsübungen für den Alltag, Handeln durch Nichtstun, Akzeptieren und Loslassen, der Atem als Weg in die Stille, das Chaos im Kopf und die Bedeutung des Hier und Jetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Fitnessschuhe, ein Handtuch sowie etwas zu trinken
Kursleitung: Dr. Katrin Staude, Yoga- und Meditationslehrerin

15FS131801
Termin: Di, 10.03.2015, 17 - 18 Uhr, 8 x 1

15HS131801
Termin: Di, 15.09.2015, 17 - 18 Uhr, 8 x 1

Ort für alle Kurse: Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse: 45,00 €

Rückenentspannung mit Qigong

Der Kurs gibt eine theoretische und praktische Einführung in das Qigong der 9 taoistischen Entspannungsübungen, sowie einen Einblick in das Taichi des traditionellen Yang Stils.
Qigong bedeutet übersetzt "Arbeit an der Energie". Den Hintergrund bildet die chinesische Medizin, die von der Lebensenergie spricht. Vereinfacht gesagt, lehrt sie, dass Krankheit entsteht, wenn der Chi-Fluss gestört ist.
Qigong und Taichi wurden über Jahrhunderte entwickelt, um Energie im Fluss zu halten, und den Menschen ein langes Leben bei guter Gesundheit zu ermöglichen. Im Qigong werden einzelne oder kürzere Sequenzen geübt. Die wohltuenden, weich fließenden Bewegungen verbessern zudem die Atmung und stärken den Rücken, Schulter und Nacken entspannen. Erkenntnisse über den Körper, die im Unterricht erfahrbar werden, lassen sich auch über den Kurs hinaus im Alltag und Berufsleben gewinnbringend anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe
Kursleitung: Claudia Riede, Taichi-Qigong-Trainerin

15FS131802
Termin: Do, 12.03.2015, 9.30 - 10.45 Uhr, 8 x 75 min

15HS131802
Termin: Do, 17.09.2015, 9.30 - 10.45 Uhr, 8 x 75 min

Ort für alle Kurse: Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse: 48,00 €

Qigong und Taichi zum Kennenlernen

Der Kurs gibt eine theoretische und praktische Einführung in das Qigong der 9 taoistischen Entspannungsübungen, sowie einen Einblick in das Taichi des traditionellen Yang Stils.
Qigong bedeutet übersetzt "Arbeit an der Energie". Den Hintergrund bildet die chinesische Medizin, die von der Lebensenergie spricht. Vereinfacht gesagt lehrt sie, dass Krankheit entsteht, wenn der Chi-Fluss gestört ist.
Taichi und Qigong wurden über Jahrhunderte entwickelt, um Energie im Fluss zu halten, und den Menschen ein langes Leben bei guter Gesundheit zu ermöglichen. Während im Qigong einzelne oder kürzere Sequenzen geübt werden, lernt man im Taichi einen längeren Bewegungsablauf, der neben dem Chi auch die mentale Kraft stärkt und uns lehrt, innere Ruhe über lange Zeiträume zu gewinnen. Die wohltuenden, weich fließenden Bewegungen verbessern zudem die Atmung und stärken den Rücken. Erkenntnisse über den Körper, die im Unterricht erfahrbar werden, lassen sich auch über den Kurs hinaus im Alltag und Berufsleben gewinnbringend anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe
Kursleitung: Claudia Riede, Taichi-Qigong-Trainerin

15FS131901
Termin: Mi, 18.02.2015, 14.30 - 16 Uhr, 10 x 2
Ort: Yoga-Praxis, Commandantenhus, Alter Markt 14
Entgelt: 95,00 €

Hatha-Yoga am Nachmittag*

In diesem Kurs erlernen Sie das Hatha-Yoga zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur ganzheitlichen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Ein Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die Yogaübungen können in jedem Alter begonnen und praktiziert werden. Erlernen Sie bei uns diese Techniken und ihre positive Wirkung.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wolldecke, warme Socken
Kursleitung: Solveig Oehlert-Voigt, Heilpraktikerin und Yoga-Trainerin

15HS131901
Termin: Mi, 23.09.2015, 14.30 - 16 Uhr, 10 x 2
Ort: Yoga-Praxis, Commandantenhus, Alter Markt 14
Entgelt: 95,00 €

Hatha-Yoga*

In diesem Kurs erlernen Sie das Hatha-Yoga zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur ganzheitlichen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Ein Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Die Yogaübungen können in jedem Alter begonnen und praktiziert werden. Erlernen Sie bei uns diese Techniken und ihre positive Wirkung.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wolldecke, warme Socken
Kursleitung: Solveig Oehlert-Voigt, Heilpraktikerin und Yoga-Trainerin

15FS131902
Termin: Mi, 18.02.2015, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

15HS131902
Termin: Mi, 23.09.2015, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

15FS131903
Termin: Mi, 18.02.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

15HS131903
Termin: Mi, 23.09.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

15FS131906
Termin: Mi, 06.05.2015, 17.30 - 19 Uhr, 10 x 2

15FS131907
Termin: Mi, 06.05.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x 2

Ort für alle Kurse: Yoga-Praxis, Commandantenhus, Alter Markt 14
Entgelt für alle Kurse: 95,00 €

Yoga für den Rücken*

Die Wirbelsäule als Vitalitätsachse des Menschen steht im Mittelpunkt unserer zu erlernenden Übungen. Nach einer kurzen Einführung in die Yogatheorie üben wir einfache Yoga- und Atemübungen. Die Yoga-Übungen verbessern die Beweglichkeit, beugen Haltungsschäden vor, entspannen und vertiefen unser Wohlbefinden. Sie lernen die Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen so auszuführen, dass Sie zu einer inneren Ruhe und Gelassenheit kommen, somit können Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zurückfinden.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wolldecke, warme Socken
Kursleitung: Felicitas Klein, Yoga-Trainerin

15FS131904
Termin: Do, 08.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

15FS131905
Termin: Do, 09.04.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

15HS131904
Termin: Do, 08.10.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

Ort für alle Kurse: Hebammenpraxis M.I.A.U., Rostocker Ch. 5A, Einfahrt Nissan-Autohaus
Entgelt für alle Kurse: 80,00 €

Vini-Yoga*

In der Tradition des Yoga sind Körper-, Atem- und Meditationsübungen eng verbunden und helfen Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Da alle Menschen verschiedene Voraussetzungen mitbringen, wird im „viniyoga“ sehr individuell geschaut. Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung Übungen, die auf jeden Einzelnen angepasst werden. So kann für jeden eine positive Wirkung entstehen. Die Stunden sind schrittweise aufgebaut, mit Aufwärmung, Zielübung und einer Entspannung. Geübt wird stets in Verbindung mit dem Atem.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen. Für Fragen steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und bei Bedarf ein kleines Kissen
Kursleitung: Claudia Reese, Yoga-Trainerin

15FS131908
Termin: Do, 19.02.2015, 17 - 18.15 Uhr, 10 x 75 Min

15HS131905
Termin: Do, 24.09.2015, 17 - 18.15 Uhr, 10 x 75 Min

Ort für alle Kurse: Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse: 60,00 €

15FS131909
Termin: Mi, 18.03.2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x 1

15HS131906
Termin: Mi, 14.10.2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x 1

Ort für alle Kurse:
Praxis für Yogatherapie, Schillstr. 39
Entgelt für alle Kurse:
40,00 €

Lachyoga: "After Work - Lachen"

Egal, ob wir richtig lachen oder nur so tun, die Wirkungen sind für unseren Körper die gleichen. Im theoretischen Teil lernen Sie die Geschichte des Lachyogas kennen. Lachyoga wird in Indien mittlerweile fast überall praktiziert: Die Schüler beginnen lachend den Unterricht, Polizisten in Punjab hilft Lachyoga beim Stressabbau, große Firmen trainieren ihre Mitarbeiter auf Effizienz, Kreativität und kollegiales Miteinander .
Das Erstaunliche daran ist: Es wirkt! Bereits 1 Minute Lachen hat denselben Effekt auf unser Herz-Kreislauf- System wie 10 Minuten Aerobic, Langlauf oder Training auf der Rudermaschine. Lachen ist gesund! Lachen befreit, entspannt und hebt die Stimmung. Lachen verbessert zwischenmenschliche Beziehungen. Lachen reduziert Konfliktpotential und verändert Sichtweisen. Lachen steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Lachen führt zu einer heiteren Gelassenheit und macht glücklich. Lachen ist also Gesundheitsvorsorge mit Spaß!
Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite von Dr. Anne Jeschke: www.yogatherapie-stralsund.de
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eine Decke und etwas zu trinken
Kursleitung: Jeschke, Dr. Anne, Ärztin

15FS131910
Termin: Mo, 13.04.2015, 07 - 07.45 Uhr, 7 x 1
Ort: Eingang am Freibad
Entgelt: 28,00 €

Lachyoga am Strand

Beginne den Morgen mit Lachen, Atem-, Bewegungs- und Dehnübungen! Egal, ob wir richtig lachen oder nur so tun, die Wirkungen sind für unseren Körper die gleichen. Im theoretischen Teil lernen Sie die Geschichte des Lachyogas kennen. Lachyoga wird in Indien mittlerweile fast überall praktiziert: Die Schüler beginnen lachend den Unterricht, Polizisten in Punjab hilft Lachyoga beim Stressabbau, große Firmen trainieren ihre Mitarbeiter auf Effizienz, Kreativität und kollegiales Miteinander .
Das Erstaunliche daran ist: Es wirkt! Bereits 1 Minute Lachen hat denselben Effekt auf unser Herz-Kreislauf- System wie 10 Minuten Aerobic, Langlauf oder Training auf der Rudermaschine.
Lachen ist gesund! Lachen befreit, entspannt und hebt die Stimmung. Lachen verbessert zwischenmenschliche Beziehungen. Lachen reduziert Konfliktpotential und verändert Sichtweisen. Lachen steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Lachen führt zu einer heiteren Gelassenheit und macht glücklich. Lachen ist also Gesundheitsvorsorge mit Spaß!
Warum nutzen wir Stralsunder nicht unsere wunderbaren Möglichkeiten und beginnen den Morgen lachend am Strand im Freibad? Probieren Sie es aus.
Hinweis: Schlechtwettervariante: Treffpunkt in der VHS, Fr.-Engels-Str. 28. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite von Dr. Anne Jeschke: www.yogatherapie-stralsund.de
Kursleitung: Jeschke, Dr. Anne, Ärztin

Selbstverteidigung für Frauen

15FS132001
Termin: Di, 14.04.2015, 20 - 21 Uhr, 6 x 2

15HS132001
Termin: Di, 15.09.2015, 20 - 21 Uhr, 6 x 2

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
27,00 €

Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem realistische Möglichkeiten der Selbstverteidigung vermittelt. Inhalte: Rechtliche Grundlagen/ Grenzen ziehen und Grenzen verteidigen/ Verbale und nonverbale Kommunikation/ Praktische Selbstverteidigung/ Besondere Örtlichkeiten und Situationen wie Verhalten bei Dunkelheit, in Parkhäusern, an Bushaltestellen etc.
Der Kurs ermöglicht ein effektives Training und eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Fitnessschuhe (keine Straßenschuhe), ein Handtuch sowie etwas zu trinken
N.N.

3.2 Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung

Ich beweg mich – Pilates*

15FS132101
Termin: Mi, 25.02.2015, 17 - 18 Uhr, 10 x 1

15HS132101
Termin: Mi, 16.09.2015, 17 - 18 Uhr, 10 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
50,00 €

Eine Aktion in Kooperation mit der Apotheken-Umschau!
Die sanften Übungen bringen schnelle Erfolge! Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Die Intensität können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Wichtig: Nicht für Schwangere und Wirbelsäulenkranke geeignet, nur nach Rücksprache mit dem Arzt!
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung, warme Socken (ohne Turnschuhe)
Kursleitung: Jörg Bandelin, Fitnessfachwirt,

Pilates mit Vorkenntnissen

15FS132102
Termin: Mi, 14.01.2015, 18.15 - 19.15 Uhr, 15 x 1

15HS132102
Termin: Mi, 02.09.2015, 18.15 - 19.15 Uhr, 15 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
75,00 €

Dieser Kurs ist nur für TeilnehmerInnen geeignet, die mit der Pilatestechnik vertraut sind. Neue Originalübungen werden systematisch erarbeitet und bekannte Übungen variiert. Auf sanfte und effektive Weise stärken Sie die Muskulatur und die Flexibilität der Gelenke wird erhöht.
Wichtig: Nicht für Schwangere und Wirbelsäulenkranke geeignet, nur nach Rücksprache mit dem Arzt!
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung, warme Socken (ohne Turnschuhe)
Kursleitung: Jörg Bandelin, Fitnessfachwirt

Powertraining mit Schwungstab und Thera-Band

15FS132901
Termin: Di, 20.01.2015, 18 - 19 Uhr, 10 x 1

15HS132901
Termin: Di, 08.09.2015, 18 - 19 Uhr, 10 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
45,00 €

Für alle, die Lust auf Bewegung haben und ein intensives Ganzkörpertraining haben möchten. Der Kurs beginnt mit dem Vorstellen des Schwungstabs, den Eigenschaften und Vorzügen des Gerätes und einem motivierenden Konditions- und Aufwärmprogramm. Im Anschluss daran folgen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit dem Schwerpunkt auf Beine, Bauch und Rücken. Sie gewinnen ein neues Körpergefühl und lernen, Bewegung bewusst wahrzunehmen. Seien Sie gespannt auf die Einsatzwirkung von Schwingstab, Thera-Band und Aerobicübungen. Ein Schwungstab ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Am Ende folgen Dehnungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie ein erholsames Entspannungsprogramm.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Fitnessschuhe (keine Straßenschuhe), ein Handtuch sowie etwas zu trinken
Kursleitung: Anja Papke, Aerobic-Trainerin

15FS132902
Termin: Di, 20.01.2015, 19 - 20 Uhr, 15 x 1
Entgelt: 67,50 €

15HS132902
Termin: Di, 08.09.2015, 19 - 20 Uhr, 10 x 1
Entgelt: 45,00 €

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof

Einführung ins Aerobic-Stepptraining

Nach einer theoretischen Erläuterung, werden Sie mit leichten Choreografien und verschiedenen Musikrichtungen in die Stepp-Aerobic und ins aerobische Stepptraining eingeführt. Es wird vor allem Ihre Beinmuskulatur gekräftigt und Ihr Herz-Kreislauf-System kommt richtig in Schwung. Sie verbessern Ihre Koordination und lernen mit Hilfe von verschiedenen Schritt- und Armkombinationen wie fast alle Muskeln in das Übungsprogramm mit einbezogen werden. Es ist ideal zur Verbesserung des Fettstoffwechsels. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-up, einen Cardio-Teil, ein Cool-down und Stretching. Dabei gewinnen Sie ein neues Körpergefühl und lernen, Bewegung bewusst wahrzunehmen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Fitnessschuhe (keine Straßenschuhe), ein Handtuch sowie etwas zu trinken
Kursleitung: Anja Papke, Aerobic-Trainerin

15FS132904
Termin: Mo, 12.01.2015, 18 - 19 Uhr, 10 x 1
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 45,00 €

15HS132904
Termin: Mo, 31.08.2015, 18 - 19 Uhr, 10 x 1
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 45,00 €

15FS132909
Termin: Di, 13.01.2015, 20 - 21 Uhr, 10 x 1
Ort: Berufsförderungswerk (BFW), Gymnastikraum
Entgelt: 60,00 €

15HS132909
Termin: Di, 01.09.2015, 20 - 21 Uhr, 10 x 1
Ort: Berufsförderungswerk (BFW), Gymnastikraum
Entgelt: 60,00 €

Zumba-Fitness Workout

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zur Zeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness und Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten möchten. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. In diesem Kurs erlernen Sie die gesundheitsfördernde Bewegungstechnik Zumba in ihrer korrekten Ausführung, die Sie selbständig weiterüben können. Bei so viel Spaß realisieren Sie gar nicht, dass Sie ein solides Workout machen. Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, 1 Flasche Wasser
Kursleitung: Gallardo, Alexis, Zumba-Trainer

15FS132903
Termin: Mo, 12.01.2015, 17 - 18 Uhr, 15 x 1

15FS132905
Termin: Mo, 12.01.2015, 19 - 20 Uhr, 15 x 1

15FS132906
Termin: Mo, 12.01.2015, 20 - 21 Uhr, 15 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
75,00 €

15HS132903
Termin: Mo, 31.08.2015, 17 - 18 Uhr, 10 x 1

15HS132905
Termin: Mo, 31.08.2015, 19 - 20 Uhr, 10 x 1

Latino-Aerobic - Stufe 5

In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Stützapparat genauer kennen, um Ihre Körperhaltung und Körperspannung zu verbessern. Sie erhalten einen theoretischen Einblick in die geschichtliche Entwicklung der lateinamerikanischen Tanztradition.
Temperamentvolle Schrittkombinationen zur fetzigen Latino-Music erinnern uns an Sommer, Sonne, Urlaub und lassen den Alltag für diese Stunde vergessen. Die Verbindung von Aerobic mit Tanzschritten aus Mambo, Salsa und Merengue verstärkt die positiven Effekte für Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Dieser Kurs macht Spaß und verbessert ganz nebenbei Ihr Körperbewusstsein. Sie erlernen choreographische Elemente und Schrittkombinationen, die Sie selbständig weiterüben können.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle
Kursleitung: Alexis Gallardo, Choreograph

Latino-Aerobic - Stufe 5

15HS132906
Termin: Mo, 31.08.2015, 20 - 21 Uhr, 10 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
50,00 €

15FS132907
Termin: Di, 13.01.2015, 18 - 19 Uhr, 10 x 1

15HS132907
Termin: Di, 01.09.2015, 18 - 19 Uhr, 10 x 1

15FS132908
Termin: Di, 13.01.2015, 19 - 20 Uhr, 10 x 1

15HS132908
Termin: Di, 01.09.2015, 19 - 20 Uhr, 10 x 1

Ort für alle Kurse:
Berufsförderungswerk (BFW), Gymnastikraum
Entgelt für alle Kurse:
65,00 €

Dance Aerobic

Aerobic ist die ideale Methode, Herz und Kreislauf auf sanfte Art zu trainieren und gleichzeitig die Muskulatur zu stärken. Hinzu kommt, dass die Arbeit im sogenannten aeroben Bereich der optimalen Fettverbrennung dient, d.h. hier purzeln die Pfunde. Nach einem warm up mit leichten Dehn- und Lockerungsübungen, erlernen Sie wie die Elemente aus Basis Aerobic mit leicht erlernbaren tänzerischen Bewegungen kombiniert werden. Diese Mischung führt die Teilnehmer mit Schwung und Spaß durch den Kurs. Jede Stunde wird mit dem cool down, sowie einem kurzem Entspannungsteil abgerundet. so gehen wir erfrischt und angeregt in den Feierabend. Auch "Bewegungsmuffel" finden hier einen Zugang zu einem ganzkörperlichen Aufbautraining.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe
Kursleitung: Claudia Riede, Aerobic Dance -Trainerin

15FS132910
Termin: Di, 10.03.2015, 15.45 - 16.45 Uhr, 8 x 1

15HS132910
Termin: Di, 15.09.2015, 15.45 - 16.45 Uhr, 8 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
36,00 €

Eine gute Stunde für den Rücken

Ziel ist es den Rücken zu stärken und nachhaltig Muskelschwächen vorzubeugen und auszugleichen. Sie erlernen abwechslungsreiche Übungen, bei denen der gesamte Körper trainiert und die Wirbelsäule unterstützt wird. Ein weiteres Thema ist die Haltungsschulung für den Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe
Kursleitung: N.N.

15FS132911
Termin: Di, 17.02.2015, 20.00 – 21.00 Uhr, 6 x 1

15HS132911
Termin: Di, 03.11.2015, 20.00 – 21.00 Uhr, 6 x 1

Ort für alle Kurse:
Schule Andershof
Entgelt für alle Kurse:
27,00 €

3.4 Erkrankungen – Heilmethoden

Einführung in Fußanalyse nach Wetzel

15FS134401
Termin: Fr, 20.03.2015, 17 – 19.15 Uhr, 1 x 3

15HS134401
Termin: Fr, 25.09.2015, 17 - 19.15 Uhr

Ort für alle Kurse: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse: 12,00 €

Die neue Betrachtungsweise der Füße wird Sie faszinieren, stellt sie Ihre Füße doch in ein ganz anderes Licht. Leider unterschätzen viele Menschen den Wert ihrer Füße. Haben Sie Hühneraugen, Hornhaut, schmerzende Stellen oder Warzen? Plagen Sie Kopf-, Nacken- oder Ischiasschmerzen? Im Vortrag lernen Sie etwas über den Aufbau des Fußes und über die so wichtigen "Signalgeber" kennen. Mit Fußübungen beginnend, tasten wir uns gemeinsam an die Füße heran. In entspannter und aufgelockerter Runde freue ich mich auf Ihr Interesse und Ihre Fragen.
Bitte mitbringen: Sitzkissen und warme Socken, Schreibutensilien
Kursleitung: Berit Kunschke, Heilpraktikerin, Fußtherapeutin

3.7 Ernährung - Kochen

Zusatzstoffe in unserem Essen

15FS137001
Termin: Di, 20.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 1 x 2

15HS137001
Termin: Di, 20.10.2015, 19 - 20.30 Uhr, 1 x 2

Ort für alle Kurse: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse: 5,00 €

Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Aromen, die Liste an Stoffen, die unserem Essen zugesetzt wird, könnte man beliebig fortsetzen. Jeder Verbraucher steht beim Lesen der Zutatenliste vor einem Dschungel unbekannter Wörter. Und es gibt keine Möglichkeit den Zusatzstoffen zu entkommen. Oder doch? Und warum überhaupt? Schaden uns Zusatzstoffe oder müssen wir es hinnehmen, dass unser Essen anders ist als früher?
Ich möchte Sie darüber aufklären, wo Sie Zusatzstoffe finden, welche es gibt, wie sie sich verstecken, welche Schäden unsere Gesundheit nehmen kann und natürlich vor allem, wie wir unser Essen, unsere Gesundheit und dadurch unsere Lebensqualität verbessern können.
Kursleitung: Nicole Mädche, Ernährungsberaterin

Unser Bauchgefühl

15FS137002
Termin: Di, 19.05.2015, 19 - 20.30 Uhr, 1 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 5,00 €

Immer mehr Menschen in den zivilisierten Ländern leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsstörungen oder chronischen Darmerkrankungen. Bei der Behandlung wird dabei oft die Verbindung zwischen Bauch und Kopf vergessen. Auch dort befindet sich ein weit verzweigtes Nervensystem.
Wie kann unsere Ernährung unser Wohlbefinden beeinflussen?
Verursachen Probleme in der Verdauung Probleme im ganzen Körper?
Was sollten wir wissen um auf unser "Bauchgefühl" hören zu können
Kursleitung: Nicole Mädche, Ernährungsberaterin

Lustvoll vegetarisch schlemmen

15FS137301
Termin: Sa, 31.01.2015, 11 - 14 Uhr, 1 x 4

15FS137302
Termin: Sa, 11.04.2015, 11 - 14 Uhr, 1 x 4

Ort für alle Kurse: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse: 16,00 € zzgl. ca. 6,00 € Lebensmittelumlage

Frische duftende Frühlingskräuter, zartes Gemüse und Obst, dazu feines Getreide und raffinierte Gewürze gekonnt zubereiten, alles das lernen Sie an diesem Kursnachmittag.
Wir treffen uns wieder, um aus erlesenen frischen Zutaten der Saison und der Region ein köstliches Vier-Gänge-Menü zu zaubern und es uns beim Zubereiten und Verspeisen gut gehen zu lassen. Und das Beste, abgesehen vom Genuss, die Bikinifigur ist nicht gefährdet, da wir gesund schlemmen.
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Mittwoch 28.01./08.04.2015
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben,
Kursleitung: NN

Kochkurs: Einführung in die vegane Ernährung

15FS137303
Termin: Di, 14.04.2015, 17 - 20 Uhr, 5 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 70,00 €

Warum entscheiden sich Menschen, vegan zu leben? Was muss man beachten? Welche Chancen und/oder welche Risiken birgt diese Ernährungsform? Dieser Kurs führt Sie ein in die Prinzipien veganer Ernährung. An praktischen Beispielen erlernen Sie, vegane Gerichte gesundheitsfördernd zuzubereiten. Probieren Sie doch einfach aus, einmal ganz anders zu kochen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung.
Viel Spaß dabei!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben Lebensmittelumlage: 5,00€ pro Person, pro Termin
Kursleitung: Straub, Tobias

Lustvoll vegetarisch Schlemmen zur Weihnachtszeit

15HS137304
Termin: Sa, 07.11.2015, 16 - 19.15 Uhr, 1 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 16,00 € zzgl. ca. 6,00 € Lebensmittelumlage

Zur vorweihnachtlichen Winterzeit darf ein frischer Duft von Zimt und Anis in der Küche nicht fehlen. Mit erprobten Rezepten wird ein vielseitiges Weihnachts- Menü mit Ihrer Hilfe gekonnt zubereitet. Tauchen Sie ein in die erlesene Gewürzkunde und genießen Sie den weihnachtlichen Duftzauber mit all Ihren Sinnen ohne Reue!
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Mittwoch 04.11.2015
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben,
Kursleitung: N.N.

Kochkurs: Orientalische Küche

15FS137401
Termin: Sa, 07.03.2015, 10 - 13 Uhr, 3 x 4

15HS137401
Termin: Sa, 07.11.2015, 10 - 13 Uhr, 3 x 4

Ort für alle Kurse: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse: 42,00 €

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum und glauben, dass orientalisches Essen sehr scharf sei und dass es eine lange Zeit zum Kochen braucht, andere meinen, es wäre zu teuer. In diesem Kurs beweisen wir Ihnen, dass dies nicht so ist und Sie trotzdem wie ein Mahsraja essen können! Sie lernen viel Neues über kulinarische Traditionen und die Küche des Orients, deren Geheimnis die raffinierten Gewürzmischungen (Masalas) sind.
Viel Spaß beim gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen der Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Am 1.Kurstag 18,00 Euro für Lebensmittelumlage, Geschirrhandtuch, Schürze und Behälter für evtl. Kostproben
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Mittwoch 04.03./03.11.2015
Kursleitung: Uzma Sheikh, Hobbyköchin aus Pakistan

Ein Fest für die Sinne – orientalisch/pakistanisch Kochen

15FS137406
Termin: Sa, 09.05.2015, 10 - 13 Uhr, 1x 4

15FS137407
Termin: Sa, 30.05.2015, 10 - 13 Uhr, 1 x 4

15HS137402
Termin: Sa, 26.09.2015, 15 - 18 Uhr, 1 x 4

15HS137403
Termin: Sa, 10.10.2015, 15 - 18 Uhr, 1 x 4

Ort für alle Kurse: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse: 16,00 €

Duftende Gewürze, edle Zutaten und ihre köstliche Zusammenstellung lernen Sie bei Frau Sheik kennen. Die indische Küche mit ihrem Reichtum an Gewürzmischungen und leckeren Saucen bietet eine Vielzahl kulinarischer Angebote. Gemeinsam werden wir verschiedene exotische Köstlichkeiten wie Currys, Naan, Daal, Samosa, Pakora, Paratha, Reis, Chutney zubereiten, die von süßen Desserts abgerundet werden. Lassen Sie sich von der großen und abwechslungsreichen Geschmacksvielfalt verzaubern!
Bitte mitbringen: ca. 6,00 Euro für Lebensmittelumlage, Geschirrhandtuch, Schürze und Behälter für evtl. Kostproben, ein Getränk Ihrer Wahl
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Mittwoch 06.05./27.05./23.09./07.10.2015
Kursleitung: Uzma Sheikh, Hobbyköchin aus Pakistan

15FS137402
Termin: Sa, 07.03.2015, 15 - 18 Uhr, 1 x 4

15FS137403
Termin: Sa, 21.03.2015, 15 - 18 Uhr, 1 x 4

15FS137404
Termin: Sa, 09.05.2015, 15 - 18 Uhr, 1 x 4

15FS137405
Termin: Sa, 30.05.2015, 15 - 18 Uhr, 1 x 4

Ort für alle Kurse:
Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse:
16,00 €

Mediterrane Küche - kräftig, würzig und dennoch leicht

Italien, Südfrankreich und Spanien sind geprägt vom Klima des Mittelmeeres und in diesem Kurs lernen Sie wie facettenreich die Küche dieser Länder ist: Olivenöl, Thymian, Rosmarin ... wir unternehmen eine kleine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer mit seinen typischen Kochstilen. Freuen Sie sich auch auf Paella und spanische Tortilla und vieles mehr und vor allem genießen Sie die gemeinsam zubereiteten Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ca. 6,00 € Lebensmittelumlage
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Mittwoch 04.03./18.03./06.05./27.05.2015
Kursleitung: N.N.

15FS137501
Termin: Mi, 25.02.2015, 17.30 - 19.45 Uhr, 5 x 3

15HS137501
Termin: Mi, 04.11.2015, 17.30 - 19.45 Uhr, 5 x 3

Ort für alle Kurse:
Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse:
52,50 €

Kochkurs: Zusatzstofffrei kochen und genießen*

Konservendosen, Tütensuppen – einfach aufwärmen und wir haben unser Essen fertig auf dem Tisch. Leider müssen wir dann in Kauf nehmen, dass wir nicht nur Kartoffeln, Gemüse und Fleisch zu uns nehmen, sondern viele Lebensmittelzusatzstoffe. Und das obwohl die Hersteller mit Frische und Natürlichkeit werben. Aber irgendwann merken wir, dass doch immer alles gleich schmeckt. In meinem Kochkurs lernen Sie, dass es auch anders geht. Auch wenn man zum Kochen nicht viel Zeit hat oder es eventuell schon lange her ist, seit Sie das letzte Mal so richtig frisch und zusatzstofffrei gekocht und gegessen haben, so ist es doch nicht schwer, bekannte und neue Gerichte selbst geschmackvoll zuzubereiten.
Bitte mitbringen: Am 1. Kursabend 25,00 € für Lebensmittelumlage, Geschirrhandtuch und Behälter für evtl. Kostproben
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Freitag, 20.02./30.10.2015
Kursleitung: Nicole Mädche, Ernährungsberaterin

Kochkurs: Kochen für Männer

In diesem Kurs erlernen Männer die Grundlagen der Ernährungspyramide und wie sie ein gesundes Menü zusammenstellen können. Sie erlernen schonende Zubereitungsarten, die sie befähigen, ihre Familien deutlich zu unterstützen oder noch besser für sich zu sorgen. Die ausgewählten Menüs lassen sich schnell zubereiten, sind gesund und schmackhaft und außerdem ein Blickfang fürs Auge.
Hinweis: Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 28.10.2015 !
Bitte mitbringen: Am 1. Kursabend 25,00 € für Lebensmittelumlage,
Geschirrhandtuch und Behälter für evtl. Kostproben
Kursleitung: N.N.

15FS137801
Termin: Mo, 23.02.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3

15HS137801
Termin: Mo, 02.11.2015, 17 - 19.15 Uhr, 5 x 3

Ort für alle Kurse:
Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt für alle Kurse:
52,50 €

Lebensfreude
Ich bin dankbar für mein Leben und fest entschlossen, meinen Optimismus und meine Begeisterung täglich zu verstärken. Meine Lebensfreude steckt andere an, hält mich gesund und macht mich erfolgreich.

Notizen

Kursübersicht Sprachen:

Arabisch
Dänisch
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Italienisch
Japanisch
Neuhebräisch
Norwegisch
Russisch
Schwedisch
Spanisch

Weitere Sprachen können bei Bedarf angeboten werden. Bitte melden Sie sich bei Frau Dr. Sabine Koppe, Tel. 48 23 11.

KursleiterInnen der VHS
sind erfahrene LehrerInnen, MuttersprachlerInnen oder haben längere Zeit in diesem Kulturkreis gelebt. Sie können daher nicht nur die Sprache vermitteln, sondern Ihnen auch viele wichtige Hinweise zu Land und Leuten geben, die sich von kulinarischen Besonderheiten bis hin zu wirtschaftlichen Aspekten des jeweiligen Landes erstrecken.

Aufbau der Sprachkurse
Unsere Sprachkurse sind nach dem europäischen Referenzrahmen für Sprachen ausgerichtet. Sie finden Kurse in verschiedenen Niveaustufen, die durch so genannte „can-do-statements“ (also das, was man schon kann) gut zu beurteilen und einzuschätzen sind. Wenn Sie sich und Ihre Sprachkenntnisse in dieser Übersicht noch nicht wieder finden, dann haben Sie immer die Möglichkeit, sich von der Fachbereichsleiterin beraten zu lassen.

A	Elementare Sprachverwendung	**A1 (Breakthrough)** **A2 (Waystage)**
B	Selbständige Sprachverwendung	**B1 (Threshold)** **B2 (Vantage)**
C	Kompetente Sprachverwendung	**C1 (Effective Operational Proficiendy)** **C2 (Mastery)**

Vor die Phase der elementaren Sprachbeherrschung sind unsere so genannten Vorkurse geschaltet. Sie dienen dazu, sich Grundlagen der Sprache zu erarbeiten bzw. sie wieder aufzufrischen. Mit diesen Grundvoraussetzungen begibt man sich dann auf das Niveau A.

Erläuterungen zu Zielen und Inhalten des Fremdsprachenprogramms:

Vorkurs für Anfänger: 60 UE
Diese Kurse sind ausschließlich für „echte“ Anfänger gedacht, die überhaupt keine Vorkenntnisse besitzen und noch nie systematisch die jeweilige Fremdsprache gelernt haben. Mit den speziell konzipierten Lehrwerken bieten wir Ihnen einen raschen Einstieg in die jeweilige Zielsprache, wenn Sie sich z.B. auf einen Urlaub in Ihrem Zielland oder einen Besuch ausländischer Gäste usw . vorbereiten möchten. Die Vorkurse sind als Vorbereitung auf die Grundstufe gedacht.
Danach können Sie in einem Grundkurs die Zielsprache systematisch weiter erlernen.

Stufen A1 und A2: insgesamt ca. 120 UE
Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Gefördert werden vor allem das Sprechen, Hörverstehen und Lesen. Durch praktische Übungen werden Sie mit den Grundstrukturen der Fremdsprache vertraut und erhalten verwertbare, elementare Kenntnisse.
Ziel: Am Ende dieser Stufe sind Sie in der Lage,
- sich in routinemäßigen Alltagssituationen zu verständigen, in denen es um vertraute Themen und Tätigkeiten geht
- aus schriftlichen oder gesprochenen Texten für Sie wichtige Informationen zu entnehmen
- kurze schriftliche Mitteilungen zu verfassen und aufzunehmen

Stufe B1: insgesamt ca. 120-180 UE
Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Grundstufe erfolgreich besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen, können in diesen Kursen die erworbenen Fertigkeiten ausbauen und festigen.
Ziel: Am Ende dieser Stufe sind Sie in der Lage,
- in allen wichtigen Situationen des Alltags sprachlich zu bestehen
- Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken und in einer Diskussion Ihre Meinung zu formulieren
- immer mehr Details lesend und hörend zu verstehen und zunehmend schneller zu antworten
- persönliche und halbformelle Briefe und einfache Stellungnahmen zu verfassen

Sie sind mit allen wichtigen Grundstrukturen der Grammatik der Zielsprache vertraut und verfügen über einen Wortschatz von ca. 2000 Wörtern.

Stufe B2: insgesamt ca. 200- 240 UE
Ziel: Am Ende dieser Stufe sind Sie in der Lage,
- eine klare, vorbereitete Präsentation vorzutragen und Vor- und Nachteile einer bestimmten Thematik zu erörtern
- klare, detaillierte Texte aus Ihrem Interessengebiet zu verfassen
- Beschreibungen von Erfahrungen und/oder fiktiver Ereignisse zu verfassen
- eigene Standpunkte darzustellen und die Argumentation logisch und zusammenhängend aufzubauen
- unbekannte Wörter gut mit alternativem Vokabular zu umschreiben
- unkomplizierte Sachinformationen zu Interessen –und/oder Berufsfeldern zu verstehen
- lange und komplexe Texte zu lesen, zu verstehen und aus ihren Detailinformationen herauszulesen, Quelle: „Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen: lernen, lehren, beurteilen“, Langenscheidt Verlag, 2001

Vor Beginn des Kurses werden Sie nochmals durch den Kursleiter/die Kursleiterin über die angestrebten Ziele des Kurses informiert.
Sollten Sie unsicher sein – der sicherste Weg zur richtigen Lerngruppe führt über die kostenlose Einstufungsberatung durch die Fachbereichsleiterin.
Es gibt auch eine Vielzahl von Möglichkeiten, Sprachprüfungen abzulegen. Besuchen Sie zur Information auch gern folgende Internetseite: www.vhs-verband-mv.de oder lassen Sie sich von der Fachbereichsleiterin, Frau Dr. Koppe, beraten.

Rechtzeitige verbindliche Anmeldung
- sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs
- erleichtert den KursleiterInnen die Vorbereitung
- verhindert unnötige Unterbrechungen
- garantiert einen pünktlichen Beginn

Sie haben die Sprache, die Sie suchen noch nicht gefunden? Kein Problem! Auf Wunsch bieten wir zahlreiche weitere Sprachkurse an, sobald die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist.

15FS140001
Termin: Do, 19.03.2015, 17 - 20 Uhr, 5 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Sprachmix -leicht gemacht ein Exkurs ins Exotische

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in ganz verschiedene Sprachen und ihre Kulturen.Es geht nicht um perfektes Beherrschen, sondern vielmehr darum, einen kleinen Einblick zu gewinnen. Pro Termin wird Ihnen eine Sprache vorgestellt.
1. Japanisch
2. Hebräisch
3. Finnisch
4. Französisch
5. Spanisch

Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine / Dahm-Nahmany, Heidemarie / Torrealba Suarez, Agustin Antonio / Brette, Morgane

15FS140101
Termin: Fr, 20.03.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Arabisch Vorkurs I (ohne Vork.)

Lehrbuch: Salam, Klett-Verlag
Kursleitung: Hassan, Tarek Elsayed Mohamed, Muttersprachler

15FS140191
Termin: Fr, 06.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 70,00 €

Arabisch Aufbaukurs B 1 (Vork. 200 - 250 UE)

Dieser Kurs wird Ihnen Einblicke in die arabische Sprache und ihre kulturelle Vielfalt geben. Sie werden sanft an ein fremdartig anmutendes Schriftsystem herangeführt und werden am Endes des Kurses sicher auch mehr Verständnis für kulturelle Unterschiede haben.
Also nur Mut!
Bei Unterschreiten der MindestteilnehmerInnenzahl kann keine Ermäßigung gewährt werden.
Lehrbuch: Salam Arabisch für Anfänger, Hueber-Verlag
Kursleitung: Hassan, Tarek Elsayed Mohamed, Muttersprachler

15FS140311
Termin: Mo, 09.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Dänisch Vorkurs II (mit leichten Vork. ca. 30 UE)

Kursleitung: Zock, Luisa, Skandinavistin

15FS140351
Termin: Mo, 09.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Dänisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork.120 UE)

Besonders geeignet für touristische Zwecke!
Kursleitung: Zock, Luisa, Skandinavistin

Deutsch als Fremdsprache

15FS140404
Termin: 23.02.2015

15HS140401
Termin: 24.08.2015

15HS140405
Termin: 05.10.2015
Mo-Fr, 8.30 - 12.45 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28

Integrationskurs

Die Volkshochschule Stralsund ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Sprachkursträger für die Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz. Teilnahmeberechtigt für diesen Kurs sind NeuzuwanderInnen und SpätaussiedlerInnen und auch schon länger in Deutschland lebende AusländerInnen (BestandsausländerInnen).
Aber auch sonstige AusländerInnen (z.B. Au-Pair, GastschülerInnen, AsylbewerberInnen) und bereits geförderte Absolventen können als SelbstzahlerInnen an den Kursen teilnehmen.
Der Integrationskurs umfasst 600 Stunden Deutsch und 60 Stunden Orientierungskurs und unterteilt sich in Basis- und Aufbaukurs mit je 3 Modulen zu 100 Stunden. Er findet täglich von 8:30 – 12:45 Uhr (5h) statt. Am Ende des Sprachkurses gibt es den skalierten Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1).
Im Orientierungskurs wird Grundwissen aus den Bereichen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur der Bundesrepublik Deutschlands vermittelt. Dieser Kurs endet mit einem Abschlusstest (Leben in Deutschland). Bei Nichtbestehen und regelmäßiger Kursteilnahme kann der Aufbaukurs wiederholt werden.
Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Prüfung der individuellen Voraussetzung möglich.

Deutschkurs B2

Viele Arbeitgeber fordern für die Ausbildung oder Berufstätigkeit Deutschkenntnisse auf dem B2-Niveau. In diesem Kurs wird Ihr bereits vorhandenes Wissen vertieft und gefestigt und Sie werden auf den Arbeitsalltag vorbereitet.
Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die B2-Prüfung abzulegen.
Kursleitung: Deilitz, Felicitas

15FS140405
Termin: 10.03. - 14.05.2015
15HS140402
Termin: 08.09. – 12.11.2015
Di / Do,
9.00 - 11.30 Uhr, 20 x 3
Entgelt: 150,00 €

Start Deutsch A1-Prüfung

Diese Prüfung gilt als Nachweis einfacher Deutschkenntnisse für den Ehegattennachzug und die Erteilung der Aufenthaltserlaubnis für die Einreise nach Deutschland.

15FS140406
Termin: Di, 20.01.2015
15FS140407
Termin: Di, 24.03.2015
15FS140408
Termin: Di, 26.05.2015
15FS140409
Termin: Di, 14.07.2015
15HS140403
Termin: Di, 15.09.2015
15HS140406
Termin: Di, 10.11.2015
11 - 14 Uhr
Entgelt: 65,00 €

Deutsch B1-Prüfung

15FS140410
Termin: Di, 14.04.2015
15HS140404
Termin: Di, 22.09.2015
9.00 - 14 Uhr
Entgelt: 115,00 €

Information an Einbürgerungswillige

Die VHS Stralsund bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf die Deutschprüfung B1 bzw. auf den Deutschtest für Zuwanderer und auf die neue Einbürgerungsprüfung vorzubereiten, die Sie dann auch hier ablegen können.

Kosten:	B1-Prüfung / DTZ	115,-€
	Einbürgerungsprüfung	25,-€

Anmeldungen bitte an Frau Menzel:
03831-482310

Englisch Vorkurs I (ohne Vork.)

Lehrbuch: Face-to-Face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15FS140601
Termin: Do, 05.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

SAK Englisch Grundkurs Aufbaukurs B1 (Vork. ca. 330 UE)

Lehrbuch: Great, Klett-Verlag
Kursleitung: Klasen, Bärbel, Gymnasiallehrerin Englisch i.R.

15FS14061B
Termin: Di, 10.02.2015, 14.30 - 16 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
90,00 €

15FS14061D
Termin: Di, 03.03.2015, 09 - 10.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

SAK Englisch SeniorInnenkurs, Festigung Grundstufe
Quereinstieg möglich!
Kursleitung: Koburger, Dr. Sabine, Gymnasiallehrerin Englisch i.R.

15FS140621
Termin: Mi, 25.02.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork. 60 UE)
Lehrbuch: Network Starter, Langenscheidt Verlag
Kursleitung: Lindberg, Grit, längerer Auslandsaufenthalt, langjährige Unterrichtserfahrung

15FS140631
Termin: Fr, 13.03.2015, 16 - 17.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 50,00 €

Englisch für den Urlaub (mit leichten Vork.)
Sie planen Ihren nächsten Urlaub im Ausland und wollen sich dabei ein bisschen sicherer fühlen? Ein wenig Ihr Englisch aufpolieren und Sie werden sich viel besser fühlen!
Frau Nash ist Engländerin und kann Ihnen außer den Sprachkenntnissen auch viele nützlicheTipps für does und don ts mitgeben. Das haben Sie nicht verstanden? Ein Grund mehr, den Kurs zu besuchen. ;-)
Lehrbuch: Hooray for Holidays- Englisch für den Urlaub, Hueber Verlag
Kursleitung: Nash, Aishah Jasmin, Muttersprachlerin, Lehrerin

15FS140632
Termin: Do, 26.02.2015, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

SAK Englisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. ca. 60 - 90 UE)
Wenn Sie ein nicht so hastiges Lerntempo vorziehen und die längst verschütteten Englischkenntnisse wiederbeleben wollen, sind Sie in diesem Kurs ganz richtig. Fremdsprachen erlernen kann man in jedem Alter, nur eben anders. Versuchen Sie es!
Lehrbuch: Easy English Cornelsen Verlag
Kursleitung: Lange, Ursel, Gymnasiallehrerin Englisch i.R.

15FS140633
Termin: Mi, 25.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Easy English, Cornelsen Verlag
Kursleitung: Lange, Ursel, Gymnasiallehrerin Englisch i.R.

15FS140641
Termin: Mo, 02.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs I (Vork. 120 UE)
Lehrbuch: Face-to-face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15FS140651
Termin: Mo, 02.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork. 150 UE)
Lehrbuch: Face-to-face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15FS140661
Termin: Do, 04.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Auffrischungskurs A2
Kursleitung: Koburger, Dr. Sabine, Gymnasiallehrerin Englisch i.R.

15FS140681
Termin: Do, 02.04.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

After work English B1 - B2 After Work English (B1)
English for Work, Socializing and Travel
Sie möchten Ihre Kommunikation privat, auf Reisen und am Arbeitsplatz verbessern? Dann ist dieser Business English-Light Kurs das Richtige für Sie. Sie lernen, wie Sie auf einfache und pfiffige Art und Weise mit anderen ins Gespräch kommen. Dabei frischen Sie Grammatikstrukturen auf und erweitern gezielt Ihren Wortschatz. So werden Sie unterschiedliche Situationen sprachlich spielend meistern und die Dinge erledigen, die wichtig sind.
Lehrmaterial: wird später bekanntgegeben
Kursleitung: Toerien, Colin Robert, Muttersprachler, Theologe

Englisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork. 180 UE)
Kursleitung: Lindberg, Grit, längerer Auslandsaufenthalt, langjährige Unterrichtserfahrung

15FS140682
Termin: Mo, 23.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vork. ca. 270 UE)
Kursleitung: Lange, Ursel, Gymnasiallehrerin Englisch i.R.

15FS140691
Termin: Mi, 04.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Aufbaustufe B2 (Vork. ca. 420 - 450 UE)
Kursleitung: Toerien, Colin Robert, Muttersprachler, Theologe

15FS1406E
Termin: Mo, 06.04.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Englisch Grundkurs für SeniorInnen A2 Kurs II Fortsetzung (Vork. ca. 270 -300 UE)
Lehrbuch: Network Network 3, Langenscheidt-Verlag
Kursleitung: Dahm-Nahmany, Heidemarie, Diplomlehrerin für Englisch i.R.

15FS1406F1
Termin: Mi, 04.03.2015, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Französisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Facettes, Klett-Verlag
Kursleitung: Brette, Morgane, Muttersprachlerin, langjährige Lehrerfahrung

15FS140801
Termin: Mi, 18.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Französisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Facettes, Klett-Verlag
Kursleitung: Brette, Morgane, Muttersprachlerin, langjährige Lehrerfahrung

15FS140811
Termin: Mi, 11.03.2015, 18.30 - 20 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Apprendre le français avec le petit Nicolas!
Mit den lustigen Abenteuern vom kleinen Nick macht Französisch lernen Spaß. Die kleinen Geschichten von René Goscinny mit den liebevollen Illustrationen von Jean-Jaques Sempé sind nicht nur in Frankreich sehr beliebt und eignen sich aufgrund ihrer einfachen Sprache auch für Anfänger. Dieser Ferienkurs ist für Schüler ab dem zweiten Lehrjahr geeignet.
So könnt Ihr ruckzuck die Französischsorgen beseitgen und mit viel Spaß Französisch lernen!
Kursleitung: Leibbrandt, Annett, Romanistin

15FS140812
Mo-Do, 10.08.-13.08.2015, 14 - 16.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Französisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork. 150 UE)
Lehrbuch: Facettes 1, Hueber Verlag
Kursleitung: Brette, Morgane, Muttersprachlerin, langjährige Lehrerfahrung

15FS140851
Termin: Di, 10.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Französisch Aufbaustufe B1 (Vork. 270 UE)
Lehrbuch: Facettes A2, Hueber-Verlag
Kursleitung: Brette, Morgane, Muttersprachlerin, langjährige Lehrerfahrung

15FS140891
Termin: Di, 10.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Italienisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Con piacere, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Ferrara, Myriam, Muttersprachlerin

15FS140911
Termin: Mo, 09.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Italienisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Con piacere, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Ferrara, Myriam, Muttersprachlerin

15FS140931
Termin: Mo, 09.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Japanisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Japanisch bitte, Klett-Verlag
Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine, Diplomsprachmittlerin, langjähriger Auslandsaufenthalt

15FS141001
Termin: Mo, 30.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

15FS141021
Termin: Mo, 02.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 50,00 €

Japanisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork. 40 UE)
Lehrbuch: Nihongo de doozo, Klett Verlag
Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine, Diplomsprachmittlerin, langjähriger Auslandsaufenthalt

15FS141301
Termin: Di, 24.03.2015, 18.30 - 20 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Neuhebräisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)
Kursleitung: Dahm-Nahmany, Heidemarie, Diplomlehrerin für Englisch i.R., langjähriger Auslandsaufenthalt

15FS14131B
Termin: Do, 05.03.2015, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Neuhebräisch B1 (Vorkenntnisse 300 UE)
In diesem Kurs kann keine Ermäßigung gewährt werden.
Kursleitung: Dahm-Nahmany, Heidemarie, Diplomlehrerin für Englisch i.R., langjähriger Auslandsaufenthalt

15FS141501
Termin: Mo, 16.03.2015, 18.40 - 20.10 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

Norwegisch Vorkurs I (ohne Vorkenntnisse)
Lehrbuch: Norsk for dig, Klett-Verlag
Kursleitung: Hohnstein, Gernot, Skandinavist

15FS141531
Termin: Mo, 16.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

Norwegisch Grundkurs A1 Kurs II (Vorkenntnisse ca. 90 UE)
Lehrbuch: Norsk for dig, Klett-Verlag
Kursleitung: Hohnstein, Gernot, Skandinavist

15FS1415C
Termin: Do, 12.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Norwegisch Aufbaustufe (Vork. ca. 330 UE)
Kursleitung: Peplow, Ramona, Gymnasiallehrerin für Norwegisch

15FS141701
Termin: Mi, 25.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Polnisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Schritt für Schritt die Sprache der östlichen Nachbarn erlernen möchten. Das freie Sprechen wird zusammen mit der korrekten Aussprache in zahlreichen Übungen verstärkt gefordert, das Spezifische der polnischen Kultur und Lebensweise wird spür- und erlebbar gemacht, denn die Kursleiterin kommt aus Polen.
Lehrbuch: Razem, Klett-Verlag
Kursleitung: Knitter-Pfeffer, Arletta, Muttersprachlerin

15FS141931
Termin: Do, 19.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

Russisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. ca. 60 - 90 UE)
Lehrbuch: Most 2, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Bykova, Anna, Muttersprachlerin

15FS142001
Termin: Mi, 11.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Schwedisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Javist, Hueber-Verlag
Kursleitung: Loetz, Dagmar, Skandinavistin

15FS142011
Termin: Mi, 04.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Schwedisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Javist, Hueber Verlag
Kursleitung: Loetz, Dagmar, Skandinavistin

15FS142031
Termin: Do, 26.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Schwedisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Javist, Hueber Verlag
Kursleitung: Eriksson, Eva, Muttersprachlerin

15FS142081
Termin: Do, 26.02.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Schwedisch Aufbaukurs B1 (Vork. 270 UE)
Kursleitung: Eriksson, Eva, Muttersprachlerin

Schwedisch Aufbaukurs B2 (Vork. ca. 450 UE)
Kursleitung: Eriksson, Eva, Muttersprachlerin / Rudolph, Antje, Skandinavistin

15FS1420H
Termin: Mi, 18.02.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Spanisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Con gusto, Klett-Verlag
Kursleitung: Quintana-Schmidt, Marc, Rechtsanwalt , Muttersprachler

15FS142201
Termin: Mi, 11.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Spanisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Ene, Hueber-Verlag
Kursleitung: Torrealba Suarez, Agustin Antonio, Muttersprachler, Diploming.

15FS142211
Termin: Do, 12.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Spanisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork. 60 UE)
Lehrbuch: Con gusto, Klett-Verlag
Kursleitung: Quintana-Schmidt, Marc, Muttersprachler , Rechtsanwalt

15FS142221
Termin: Mi, 04.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Spanisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork. 120 UE)
Lehrbuch: Ene, Hueber-Verlag
Kursleitung: Torrealba Suarez, Agustin Antonio, Muttersprachler, Diploming.

15FS142241
Termin: Do, 12.03.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Spanisch Grundstufe A2 Kurs II (Vork. ca. 210 UE)
Lehrbuch: Con gusto, A2 Klett-Verlag
Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine, Diplomsprachmittlerin Spanisch

15FS142291
Termin: Di, 10.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Sprachmix - leicht gemacht ein Exkurs ins Exotische
Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in ganz verschiedene Sprachen und ihre Kulturen.
Es geht nicht um perfektes Beherrschen, sondern vielmehr darum, einen kleinen Einblick zu gewinnen. Pro Termin wird Ihnen eine Sprache vorgestellt.
1. Arabisch
2. Polnisch
3. Schwedisch
4. Russisch
5. Türkisch

Kursleitung: Knitter-Pfeffer, Arletta / Bykova, Anna / Topuz, Seher / Rudolph, Antje / Hassan, Tarek Elsayed Mohamed

15HS140001
Termin: Do, 24.09.2015, 17 - 20 Uhr, 5 x 4
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

A1 Arabisch Aufbaukurs B1
Dieser Kurs wird Ihnen Einblicke in die arabische Sprache und ihre kulturelle Vielfalt geben. Sie werden sanft an ein fremdartig anmutendes Schriftsystem herangeführt und werden am Endes des Kurses sicher auch mehr Verständnis für kulturelle Unterschiede haben.
Also nur Mut!
Bei Unterschreiten der MindestteilnehmerInnenzahl kann keine Ermäßigung gewährt werden!
Salam Arabisch für Anfänger, Hueber-Verlag
Kursleitung: Hassan, Tarek Elsayed Mohamed, Muttersprachler

15HS1401
Termin: Fr, 11.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 70,00 €

Dänisch Grundkurs A1 Kurs I (leichte Vork. ca. 60 UE)
Kursleitung: Zock, Luisa, Skandinavistin

15HS140321
Termin: Mo, 14.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Dänisch Aufbaukurs B1 Kurs I (Vork. 120 UE)
Besonders geeignet für touristische Zwecke!
Kursleitung: Zock, Luisa, Skandinavistin

15HS140361
Termin: Mo, 14.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

15HS140601
Termin: Do, 10.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Face-to-Face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15HS140611
Termin: Do, 10.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Face-to-Face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15HS14061E
Termin: Di, 06.10.2015, 09 - 10.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

SAK Englisch Festigung Grundstufe
SeniorInnenkurs, Festigung Grundstufe
Quereinstieg möglich!
Kursleitung: Koburger, Dr. Sabine, Gymnasiallehrerin für Englisch i.R.

15HS140621
Termin: Mi, 16.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Englisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Network Starter, Langenscheidt Verlag
Kursleitung: Lindberg, Grit, längerer Auslandsaufenthalt, langjährige Lehrerfahrung

15HS140642
Termin: Mi, 09.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs I (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Easy English, Cornelsen Verlag
Kursleitung: Lange, Ursel, Gymnasiallehrerin für Englisch i.R.

15HS140643
Termin: Do, 03.09.2015, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

SAK Englisch Grundkurs A2 Kurs I (Vork. ca. 90 UE - 120)
Wenn Sie ein nicht so hastiges Lerntempo vorziehen und die längst verschütteten Englischkenntnisse wiederbeleben wollen, sind Sie in diesem Kurs ganz richtig. Fremdsprachen erlernen kann man in jedem Alter, nur eben anders. Versuchen Sie es!
Lehrbuch: Easy English Cornelsen Verlag
Kursleitung: Lange, Ursel, Gymnasiallehrerin für Englisch i.R.

15HS140651
Termin: Mo, 07.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork. 150 UE)
Lehrbuch: Face-to-face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15HS140661
Termin: Mo, 07.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vork. 180 UE)
Lehrbuch: Face-to-face, Klett-Verlag
Kursleitung: Maaß-Nyamaa, Maizul, Diplomlehrerin für Englisch

15HS140671
Termin: Di, 15.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Auffrischungskurs A2
Kursleitung: Koburger, Dr. Sabine, Gymnasiallehrerin für Englisch i.R.

15HS140691
Termin: Do, 17.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

After work English B1 - B2 English for Work, Socializing and Travel
Sie möchten Ihre Kommunikation privat, auf Reisen und am Arbeitsplatz verbessern? Dann ist dieser Business English-Light Kurs das Richtige für Sie. Sie lernen, wie Sie auf einfache und pfiffige Art und Weise mit anderen ins Gespräch kommen. Dabei frischen Sie Grammatikstrukturen auf und erweitern gezielt Ihren Wortschatz. So werden Sie unterschiedliche Situationen sprachlich spielend meistern und die Dinge erledigen, die wichtig sind.
Lehrbuch: Global, intermediate
Kursleitung: Toerien, Colin Robert, Muttersprachler, Theologe

15HS140692
Termin: Mo, 14.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundkurs A2 Kurs II (Vork. 210 UE)
Lehrbuch: Network Starter, Langenscheidt Verlag
Kursleitung: Lindberg, Grit, längerer Auslandsaufenthalt, langjährige Lehrerfahrung

Englisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vork. ca. 270 UE)
Lehrbuch: English Compass ,Langenscheidt Verlag
Kursleitung: Lange, Ursel, Gymnasiallehrerin für Englisch i.R.

15HS1406A1
Termin: Mi, 09.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Englisch Aufbaustufe B2 (Vork. ca. 420 - 450 UE)
Kursleitung: Toerien, Colin Robert, Muttersprachler, Theologe

15HS1406E
Termin: Mo, 14.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Englisch Grundkurs für SeniorInnen A2 Kurs II Fortsetzung (Vork. ca 270 -300 UE)
Lehrbuch: Network Network 3, Langenscheidt-Verlag
Kursleitung: Dahm-Nahmany, Heidemarie, Diplomlehrerin für Englisch i.R.

15HS1406G1
Termin: Mi, 23.09.2015, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Französisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Facettes, Klett-Verlag
Kursleitung: Maik Vogler, Fachdolmetscher

15HS140811
Termin: Mi, 23.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Französisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork. 60 UE)
Lehrbuch: Facettes, Klett-Verlag
Kursleitung: Maik Vogler, Fachdolmetscher

15HS140821
Termin: Mi, 23.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Le français des affaires - Französisch für den Beruf
Französisch für das Berufsleben. Bewerbungen, Einstellungsgespräche oder die Arbeit mit internationalen Kunden und Geschäftspartnern- es gibt viele Situationen, in denen ein Nicht-Muttersprachler vor Herausforderungen steht. In diesem Kurs lernen Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag (Telefonate, Briefe, Emails, Meetings, Verhandlungen etc.) die sichere Kommunikation in französischer Sprache. Dieser Kurs ist ab dem Niveau A2 geeignet.
In einer kleinen Lerngruppe wird auf dei speziellen beruflichen und sprachlichen Besonderheiten eingegangen.
Kursleitung: Leibbrandt, Annett, Romanistin

15HS140841
Do, 01.10.2015,
19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 100,00 €

Französisch Grundkurs A2 Festigung (Vork. 180 UE)
Lehrbuch: Facettes 1, Hueber Verlag
Kursleitung: Maik Vogler, Fachdolmetscher

15HS140861
Termin: Di, 15.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Französisch Aufbaustufe B1 (Vork. 300 UE)
Lehrbuch: Facettes A2, Hueber-Verlag
Kursleitung: Maik Vogler, Fachdolmetscher

15HS1408A1
Termin: Di, 15.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

15HS140921
Termin: Mo, 14.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Italienisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork. 60 UE)
Lehrbuch: Con piacere, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Ferrara, Myriam, Muttersprachlerin

15HS140941
Termin: Mo, 14.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00€

Italienisch Grundkurs A2 Kurs I (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Con piacere, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Ferrara, Myriam, Muttersprachlerin

15HS141011
Termin: Mo, 21.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 €

Japanisch Vorkurs II (mit leichten Vork.)
Lehrbuch: Japanisch bitte, Klett-Verlag
Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine, Diplomsprachmittlerin, langjähriger Auslandsaufenthalt

15HS141031
Termin: Mo, 21.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 50,00 €

Japanisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. 40 UE)
Lehrbuch: Nihongo de doozo, Klett Verlag
Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine, Diplomsprachmittlerin, langjähriger Auslandsaufenthalt

15HS141311
Termin: Mi , 30.09.2015, 18:30 – 20:00 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Neuhebräisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Kursleitung: Dahm-Nahmany, Heidemarie, Diplomlehrerin für Englisch i.R., langjähriger Auslandsaufenthalt

15HS14131C
Termin: Do, 17.09.2015, 10 - 11.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 90,00 €

Neuhebräisch B1 (Vork. 300 UE)
In diesem Kurs kann keine Ermäßigung gewährt werden
Kursleitung: Dahm-Nahmany, Heidemarie, Dilpomlehrerin für Englisch i.R., langjähriger Auslandsaufenthalt

15HS141511
Termin: Mo, 21.09.2015, 18.40 - 20.10 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

Norwegisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Norsk for dig, Klett-Verlag
Kursleitung: Hohnstein, Gernot, Skandinavist

15HS141541
Termin: Mo, 21.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 75,00 €

Norwegisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. ca. 90 UE)
Lehrbuch: Norsk for dig, Klett-Verlag
Kursleitung: Hohnstein, Gernot, Skandinavist

15HS141561
Termin: Do, 24.09.2015, 17 - 20 Uhr, vierzehntätig
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 80,00 €

Norwegisch Konversationskurs (A1 - B1)
Wenn sie schon etwas Norwegisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse festigen möchten, quasi in Übung bis zum nächsten Urlaub beleben möchten, ist dieser Kurs genau der richtige. Neben Alltagsthemen werden auch kleinere Artikel und Passagen aus Büchern gelesen und diskutiert. Darüber hinaus haben Sie aber auch immer die Möglichkeit, Fragen zu stellen bezüglich grammatischer Strukturen etc.
Kursleitung: Loetz, Cordula, längerer, häufiger Aufenthalt in Norwegen

15HS1415D
Termin: Do, 17.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
90,00 €

Norwegisch Aufbaustufe (Vork. ca. 360 UE)
Kursleitung: Peplow, Ramona, Gymnasialleherin für Norwegisch

15HS141711
Termin: Mi, 23.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Polnisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, die Schritt für Schritt die Sprache der östlichen Nachbarn erlernen möchten. Das freie Sprechen wird zusammen mit der korrekten Aussprache in zahlreichen Übungen verstärkt gefordert, das Spezifische der polnischen Kultur und Lebensweise wird spür- und erlebbar gemacht, denn die Kursleiterin kommt aus Polen.
Kursleitung: Knitter-Pfeffer, Arletta, Muttersprachlerin

Russisch Grundkurs A2 Kurs I (Vork. ca. 60 - 90 UE)
Lehrbuch: Most 2, Klett-Verlag
Kursleitung: Dr. Bykova, Anna, Muttersprachlerin

15HS141941
Termin: Do, 24.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Schule Andershof
75,00 €

Schwedisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Javist, Hueber-Verlag
Kursleitung: Hohnstein, Gernot, Skandinavist

15HS142001
Termin: Do, 17.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Schwedisch Vorkurs II (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Javist, Hueber-Verlag
Kursleitung: Loetz, Dagmar, Skandinavistin

15HS142011
Termin: Mi, 09.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Schwedisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork.60 UE)
Lehrbuch: Javist, Hueber Verlag
Kursleitung: Loetz, Dagmar, Skandinavist

15HS142021
Termin: Mi, 09.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Schwedisch Grundkurs A2 Kurs I (Vork. 120 UE)
Lehrbuch: Javist, Hueber Verlag
Kursleitung: Eriksson, Eva, Muttersprachlerin

15HS142041
Termin: Do, 10.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Schwedisch Aufbaukurs B2 (Vork. ca. 450 - 480 UE)
Kursleitung: Eriksson, Eva Muttersprachlerin/Rudolph, Antje, Skandinavistin

15HS1420H
Termin: Mi, 09.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
90,00 €

Spanisch Vorkurs I (ohne Vork.)
Lehrbuch: Con gusto, Klett-Verlag
Kursleitung: NN

15HS142201
Termin: Di, 15.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Spanisch Vorkurs I (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Con gusto, Klett-Verlag
Kursleitung: Quintana-Schmidt, Marc, Rechtsanwalt, Muttersprachler

15HS142211
Termin: Mi, 16.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 14 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Spanisch Vorkurs I (Vork. 30 UE)
Lehrbuch: Con gusto, Klett-Verlag
Kursleitung: Quintana-Schmidt, Marc, Rechtsanwalt, Muttersprachler

15HS142211
Termin: Mi, 16.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Spanisch Grundkurs A1 Kurs I (Vork. 60 UE)
Lehrbuch: Ene, Hueber-Verlag
Kursleitung: Torrealba Suarez, Agustin Antonio, Muttersprachler, Diploming.

15HS142221
Termin: Do, 10.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
75,00 €

Spanisch Grundkurs A1 Kurs II (Vork. 90 UE)
Lehrbuch: Con gusto, Klett-Verlag
Kursleitung: Quintana-Schmidt, Marc, Muttersprachler, Rechtsanwalt

15HS142231
Termin: Mi, 09.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Spanisch Grundkurs A2 Kurs II Festigung (Vork. 150 UE)
Lehrbuch: Ene, Hueber-Verlag
Kursleitung: Torrealba Suarez, Agustin Antonio, Muttersprachler, Diploming.

15HS142241
Termin: Do, 10.09.2015, 18.35 - 20.05 Uhr, 15x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

Spanisch Grundstufe A2 Kurs II (Vork. ca. 240 UE)
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett-Verlag
Kursleitung: Koppe, Dr. Sabine, Diplomsprachmittlerin für Spanisch

15HS1422A1
Termin: Di, 15.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 75,00 €

5. Arbeit und Beruf

5.1 PC-Kurse
5.4 Büropraxis
5.6 Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge
5.8 Branchenspezifische Fachlehrgänge
5.9 Organisation / Management

5.1 PC-Kurse

15FS151101
Termin: Mo/Do, 02.03.2015 - 16.04.2015,
9 - 11.30 Uhr, 13 x 3

15HS151101
Mo/Do, 02.11.2015 - 14.12.2015,
9 - 11.30 Uhr, 13 x 3

Ort: Schule Andershof
Entgelt:124,80 €

SAK Kombikurs: Grundlagen von Windows 8 und Internetschulung
In dem Kurs erhalten Sie eine ausführliche Einführung in die Benutzung eines allgemeinen PC, der auf der Basis von Windows 8 arbeitet. Wir werden Ihnen auch grundlegende Kenntnisse zum Betriebsystem Windows 7 vermitteln. Es werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Systeme Windows 7 und Windows 8 aufgezeigt. Wer das eine kennen gelernt hat, dem fällt der Übergang nicht schwer. Der Dozent bietet an, dass Sie selbstverständlich auch Ihren eigenen Rechner mitbringen können.
Anschließend werden Sie mit den elementaren Grundlagen des Internets, mit Möglichkeiten über den technischen Zugang ins Internet und mit den Risiken des Internets vertraut gemacht. Nicht nur die junge Generation ist in der Lage, diese technische Möglichkeit zu nutzen. Trauen Sie sich ins Internet!
Der sichere und vertraute Umgang mit dem Computer ist nicht in wenigen Stunden zu erlernen. Es erfordert eine ruhige und regelmäßige Aktivität von den TeilnehmerInnen. Unser Schwerpunkt in den Kursen liegt auf praktischen Übungen am PC.
Kursinhalte: siehe Seniorenakademie, S. 13
Voraussetzung: keine
Kursleitung: Lippmann, Hans-Peter, Ingenieur für Elektrotechnik und Informatik

15FS151102
Di/Do 05.05.-04.06.2015, 10 x 3
15HS151102
Di/Do 22.09.-22.10.2015, 10 x 3

Ort: Schule Andershof
Entgelt: 96,-€

Kombikurs: Grundlagen Windows 8 und Internetschulung.
Details siehe oben.
Kursleiter: Dr. Harald Scheibner, Diplommathematiker

15HS153101
Termin: Mi, 30.09.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10 x 3
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 90,00 €

Photoshop-Elements
Adobe Photoshop ist das bekannteste und leistungsfähigste Programm für die Bildbearbeitung. Im Grundkurs lernen Sie für Photoshop Elements die Photoshop-Oberfläche verstehen und für optimale Ergebnisse einzusetzen. Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung werden anhand von zahlreichen Praxisbeispielen und Photoshop-Übungen vermittelt. Mit den leistungsstarken Werkzeugen und kreativen Möglichkeiten von Adobe Photoshop Elements lassen sich Bilder für Print und Web effizient erstellen.
Kursinhalte: Grundlagen
- Einführung in die Benutzeroberfläche
- Menüs und Werkzeuge
- Anwendung von Auswahlwerkzeugen
- Einstellmöglichkeiten für Mal- und Retuschewerkzeuge
- Optimieren der Bildqualität
- Anwendung von Filtern
- Arbeit mit Textebenen
- Dateiformate und Farbraum
- Protokollfunktionen

Voraussetzung: Allgemeine PC-Kenntnisse, Windows 8, Microsoft Office
Kursleitung: Senne-Tertin, Jasmin, Kommunikationsdesignerin

5.4 Büropraxis

15FS154101
Termin: Sa, 14.03.2015, 9.00 - 14.15 Uhr

15FS154102
Termin: Sa, 13.06.2015, 9.00 - 14.15 Uhr

15HS154101
Termin: Sa, 07.11.2015, 9.00 - 14.15 Uhr

Ort: Schule Andershof
Entgelt: 28,00 €

TK Tastschreiben in 5 Stunden
Jeder, der beruflich oder für die Schule bzw. für das Studium mit dem PC arbeiten muss oder aber im privaten Bereich den PC viel nutzt, kann sehr viel Zeit sparen, wenn er blind seine Tastatur bedienen kann. Mit der Fertigkeit des 10-Finger-Tastschreibens schaffen Sie sich eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches schnelles Arbeiten am Computer. Dadurch erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit auf die Texte am Bildschirm.
Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Gedächtnis- und Lernforschung wurde ein Konzept speziell für das Tastschreiben entwickelt. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Buchstaben-, Zeichen- und Zahlentasten zugeordnet. Dann erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Sie dienen als "Übungsleitfaden", mit dem der Tastaturaufbau "spielerisch" erlernt wird. Geschichte und Aufbau werden über Lernkonzerte vertieft. Spielerisches Wiederholen und Aktivieren des Gelernten sichern eine Beschäftigung mit allen Sinnen und somit auch den Lernerfolg (entnommen von http://10fingersystem-vhs.herdt.com).
Wichtig: Auch wenn es den Teilnehmenden innerhalb von wenigen Unterrichtseinheiten gelingt, die Tastatur blind zu bedienen, so sind weiterführende Schreibübungen unbedingt erforderlich, um das Erlernte zu festigen und eine gewisse Geschwindigkeit zu erreichen.
Kursinhalte: Erlernen der blinden Bedienung der PC-Tastatur
Voraussetzung: Offenheit für neue Lernmethoden
Kursleitung: Hähnel, Achim, Dipl.-Theologe und freier Dozent

5.6 Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

15FS156101
Termin: Sa, 14.03.2015, 9.30 - 16.30 Uhr, So 9:30-12:30
(1 x 8, 1 x 4)

15HS156101
Termin: Sa, 21.11.2015, 9.30 - 16.30 Uhr, So 9:30-12:30
(1 x 8, 1 x 4)

Ort: Schule Andershof
Entgelt: 84,00 €

SAP R/3 - Grundlagen und Benutzeroberfläche
Das Konzept sowie die Arbeit mit der Benutzeroberfläche von SAP R/3 wird vorgestellt. Sie erhalten anschließend einen Überblick, in welcher Form SAP R/3 für Aufgaben des Vertriebs sowie im Rechnungswesen eingesetzt werden kann.
Inhalte: SAP R/3-Module und Benutzeroberfläche - Zusammenhang zwischen Vertrieb und Beschaffung - Finanzwesen und Grundzüge des Controlling. Die Simulation der Software erfolgt im Rahmen einer Lernprogrammumgebung (CBT).
Zielgruppe: Der Kurs ist für Arbeit suchende und berufstätige Menschen aus kaufmännischen Tätigkeitsfeldern sowie für Studierende der BWL geeignet.
Kursleitung: Wagner, Willi

5.8 Branchenspezifische Fachlehrgänge

15FS15800
Termin: Fr / Sa, 22.05.15 - 24.10.15, 15.30 - 20 Uhr, 5 x 14
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 910,00 €

Tiergestützte Intervention
Vermittlung praxisrelevanter Grundlagen für den Einsatz von Tieren in pädagogischen, therapeutischen Bereichen sowie deren Einsatz als Begleit- und/oder Besuchstiere, Handling von verschiedenen Tierarten, Erkennen und Vermeiden von Stresssituationen
Kursleitung: Dozentenkollektiv

15FS150891
Termin: Di, 13.01.2015, 17 - 18.30 Uhr, wechselnde Termine und Orte; inkl. Prüfung im April 2015
Entgelt: 160,00 €

Geprüfte/r Gästeführer/in der Hansestadt Stralsund

Zum Abschluss des Kurses führen Sie eine Prüfungskommission während einer einstündigen, von Ihnen selbst erarbeiteten Stadtführung - sowohl auf Deutsch als auch in einer Fremdsprache - durch Stralsund.
Der Kurs bereitet Sie auf diese Prüfung vor und gibt Ihnen Hinweise für das nötige Selbststudium.
Hinweis: Dieser Kurs ist eine Kooperationsmaßnahme der Tourismuszentrale Stralsund und der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen. Das Curriculum erhalten Sie in der Tourismuszentrale, wo sich Interessierte melden können.
Ansprechpartnerin: Frau Garolea, Tel.: 03831-246916 oder Mail: garolea@stralsundtourismus.de
Kursleitung: Dozententeam

Weiterbildungen für Tagespflegepersonen und ErzieherInnen

15FS158201
Termin: Sa, 24.01.2015, 13.30 - 17.30 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

TK Die Kraft der Empathie - ein Schlüssel zur Entwicklung. Weiterbildung für Tagesmütter und Interessierte

Ein kleines Kind lächelt uns an! Spontan reagieren wir empathisch - wir lächeln zurück.
Bei dem Kind und auch bei uns entsteht ein Gefühl der Freude. Empathische Antworten braucht jedes Kind, um sich zu entwickeln. Gemeinsam wollen wir der menschlichen Fähigkeit zur Empathie auf den Grund gehen. Empathisch sein - was heißt das eigentlich? Wie wirkt eine empathische Haltung besonders auf ein Kleinkind? Wann und wie lernen wir empathisch zu sein? Was tun, wenn es uns nicht gelingt empathisch zu reagieren? Eine Hilfe könnte das Erlernen der einfühlsamen Kommunikation nach M. Rosenberg sein, die in Grundzügen erläutert und beispielhaft angewendet wird. Bitte bringen Sie Beispiele dafür mit, wo sie selbst empathische oder gegenteilige Reaktionen erfahren haben. Überlegen Sie Situationen, in denen es Ihnen gut gelingt empathisch zu sein, aber auch solche, in denen Sie gerne empathisch gewesen wären, es aber nicht sein konnten. Es wird Raum dafür sein, diese zu betrachten und gemeinsam Hilfestellungen zu erarbeiten.
Kursleiterin: Ingrid Zarda, Sonderschulpädagogin und systemische Familientherapeutin

15FS158202
Termin: Sa, 24.01.2015, 9 - 13 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

Zu dick, zu dünn oder gerade richtig? Übergewicht und Adipositas im Kleinkindalter - Ernährungsbildung für Tagesmütter und Interessierte

Die Ursachen für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern sind komplex. Die Grundlagen hierfür werden schon oft im Kleinkindalter gelegt. Neben genetischen Faktoren diskutieren wir soziale und soziokulturelle Faktoren sowie die Ernährungs- und Bewegungssituation in der Tagespflege und in Kindergärten, die einen starken Einfluss auf das Ess- und Bewegungsverhalten in der Familie ausüben. Tipps und praktische Übungen für die Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes runden diese Weiterbildung ab.
Kursleiterin: Norma Häger, Lebensmitteltechnologin und Ernährungsberaterin

15FS158101
Termin: Sa, 07.03.2015, 08.30 - 13.30 Uhr, 1 x 6
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

SIEGER Zwerge. Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen

Damit die Kinder von heute auch noch in 20 Jahren das alte Sprichwort "Nach bestem Wissen und Gewissen" sagen können, wurden die SIEGER-Zwerge entwickelt.
Sie als BetreuerInnen von so kleinen Kindern haben einen sehr bunten, schwungvollen und auch sehr verantwortungsvollen Arbeitsalltag gewählt! In den ersten Jahren der Kindheit werden so viele Weichen gestellt und Erfahrungen gesammelt und abgespeichert, die das Fundament für die späteren Jahre darstellen. Hierzu gibt es inzwischen wahnsinnig viele neue Erkenntnisse, die gut nachvollziehbar und auch wissenschaftlich belegt sind. In den Alltag integrieren muss sie jeder selbst - alle die im Alltag mit Kindern leben!
In den Seminarstunden dieses Kurses wird es genau darum gehen! Thematische Inhalte werden sein:
- Angebotsentwicklung für die Kinder unter Berücksichtigung der neuen Erkenntnisse der Hirnforschung
- Kindeswohl und der Umgang mit kräftig gezeigtem Kindeswillen (Treten, Beißen und Schlagen, ... Katastrophen, die den Alltag auf den Kopf stellen) ,
- Vorbereitung auf die Kindergartenzeit
- Sexualerziehung im Kleinkindalter
- der Wandel von Erziehung und die damit verbundene Bedeutung des selbsterlebten Erziehungsstils
- die Bedeutung von Sprache im Umgang mit Kindern

Es besteht auch immer die Möglichkeit anhand von Fallbeispielen zu arbeiten, die aus dem privaten oder beruflichen Kontext stammen können. Dadurch werden neue Erkenntnisse anhand praktischer Beispiele deutlich gemacht und für den eigenen Umgang können Ideen zum Weitermachen entwickelt werden.
Fragen oder Wünsche können an tabea.rath@profamilia.de geschickt werden!
Referentin: Tabea Rath, Dipl.-Sozialpädagogin / Familientherapeutin

15FS158202
Termin: Sa, 07.03.2015, 13.30 - 17.30 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

Auch das noch ... wo bleibe eigentlich ich? Akku laden - die Macht der Selbstempathie (Modul 3.2. Grundgedanken zur Resilienzförderung)

Das Arbeitsfeld der Tagesmütter ist voller vielfältiger Anforderungen und Erwartungen - die Kinder, deren Eltern, die Vorgaben des Jugendamtes, die eigene Familie. Damit dies alles zur eigenen Zufriedenheit gelingen kann, ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen, die eigene Resilienz (physische und psychische Widerstandskraft) zu stärken.
Die Einfühlsame Kommunikation nach M. Rosenberg gibt nicht nur praktische Handlungsanleitung bei Konflikten. Sie lernen damit auch, wie sie in herausfordernden Lebenslagen in sich selbst Potenziale finden können, um neue konstruktive Wege zu gehen. Ziel des Seminars soll es sein, dass jede Teilnehmerin, mit Hilfe der gelernten Theorie, ihr individuelles Resilienz-Programm entwirft.
Kursleiterin: Ingrid Zarda, Sonderschulpädagogin und systemische Familientherapeutin

15FS158601
Termin: Sa, 07.03.2015, 08.30 - 15.30 Uhr, 3 x 8 UE
Weitere Termine: Sa, 21.03./ Sa, 11.04.2015
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 120,00 € pro Seminartag

Konzeption für die Arbeit im Hort - Leitgedanken und Ziele (Modul 4 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in M-V)

Die Inhalte dieses dreitägigen Seminars sind:
Leitgedanken und Ziele der Arbeit im Hort:
- Besonderheiten der Altersgruppe
- Der eigenständige Bildungs- und Erziehungsauftrag
- Ziele der Arbeit im Hort aus unterschiedlichen Perspektiven
- Formen und Methoden der pädagogischen Arbeit im Hort
- Fürsorge- und Aufsichtspflicht, Haftung, Datenschutz
- Möglichkeiten der Evaluation
- Übergang von der Kita in den Hort, in die weiterführende Schule und ins Gemeinwesen
- Kooperation mit der Schule

Referent: Leiv Riegenring; seit 1995 staatlich anerkannter Erzieher, seit 2004 Montessori-Pädagoge, seit 2004 Leiter des Hortes der Freien

Schule Rügen, seit 2009 freier Dozent und Teamberater in verschiedenen Bundesländern, Referent auf pädagogischen Fachtagungen, Mit-Initiator und Veranstalter des jährlichen Hortfachtages in M-V

15FS158111
Termin: Sa, 14.03.2015, 9.00 - 13 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

TK Geschlechtsbewusste Pädagogik mit Jungen in der Kita - Weiterbildung für Kita-ErzieherInnen und Interessierte
Geschlechtsbewusste Pädagogik mit Jungen in der Kita - Weiterbildung für Kita-ErzieherInnen und Interessierte
Im pädagogischen Alltag ist es notwendig, dass sich ErzieherInnen bewusst sind, welche Rolle sie beim Erwerb und bei der Entwicklung der Geschlechtsidentität von Jungen haben und wie sie diese unterstützen können. Dabei haben die ErzieherInnen die Aufgabe und Möglichkeit, den Jungen neue und verhaltensoffene Erfahrungen zu schaffen.
In diesem Seminar lernen sie die Grundlagen, Prinzipien und Ziele geschlechtsbewusster Pädagogik kennen und betrachten verschiedene Elemente des Kindergartenalltages (Sprache, Spiele, Räume, Partizipation, Kooperation mit Eltern) aus geschlechtsbewusster Sicht.
Kursleiter: Werner Dreste, Dipl.-Sozialpädagoge

15FS158103
Termin: Sa, 21.03.2015, 08.30 - 13.30 Uhr, 1 x 6
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Eingewöhnung in der Tagespflege oder anderen Betreuungseinrichtungen für Kinder.
Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen (= Modul 1.2 der Bildungskonzeption: "Die Trias von Betreuung, Bildung und Erziehung: Grundlagen der Bindungstheorie")
Eingewöhnung ist einer der wichtigsten Grundbausteine in der kindlichen Entwicklung. Immer wieder im Leben sind wir Menschen darauf angewiesen Strategien für einen Übergang in einen neuen Lebensabschnitt zu haben. Diese müssen entwickelt werden. Umso wichtiger ist es, dass die ersten Trennungen von den bisherigen Hauptbezugspersonen hin zu einer unbekannten Bezugsperson als schaffbar und für das innerste Sicherheitsgefühl als "ungefährlich" erfahren wird! Dies gilt nicht nur für die Personen, sondern auch für den bisher gelebten Alltagsablauf.
Inhalte dieser Veranstaltung wird die Vorstellung eines Eingewöhnungsmodells sein, dass entwicklungsfördernd und feinfühlig diesen Übergang gestaltet.
Es wird darum gehen,
- wie Bindungsaufbau aus Sicht des Kindes erfolgt,
- wie Eltern in diesen Prozess eingebunden werden sollten,
- welche Rolle die Betreuungsperson hat und
- wie der Übergang zum nächsten Lebensabschnitt gestaltet werden sollte - die Entwöhnung.

Fragen oder Wünsche können an tabea.rath@profamilia.de geschickt werden!
Referentin: Tabea Rath, Dipl.-Sozialpädagogin / Familientherapeutin

15FS158104
Termin: Sa, 11.04.2015, 08.30 - 13.30 Uhr, 1 x 6
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

15FS158105
Termin: Sa, 09.05.2015, 08.30 - 13.30 Uhr, 1 x 6
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Kinder zeigen Bauchgefühl - Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen (geeignet als SIEGER Zwerge-Aufbaukurs)
Erziehung und Bildung kann man nicht machen - die muss entwickelt werden. Demzufolge sollten all diejenigen, die mit Kindern zusammen leben und arbeiten diese Entwicklungsunterstützung geben. Dafür ist fachlich korrektes und angemessenes Verhalten für alle Anwesenden (in der einzelnen Alltagssituation) entscheidend!
Hinter jedem problematischen Verhalten von Kindern steckt eine Entwicklungsbotschaft - es verdeutlicht, welche Fähigkeit ein Kind entwickeln sollte, um gut mit anderen zusammenleben zu können und um eine positive Entwicklung machen zu können.
Im Seminar geht es darum, wie die Entwicklungsförderung
- im Freien Spiel,
- in strukturierten Situationen
- bei stillen / schüchternen Kindern
- bei sehr lebhaften Kindern, die die Gruppe mit ihrem Tun durcheinander bringen
- bei langsamen Kindern
- bei Kindern die sehr schnell extrem reagieren - Umgang mit kindlicher Wut
- um Umgang mit kindlicher Traurigkeit und kindlichem Schmerzempfinden

aussehen muss, damit Erziehungstätigkeit - nach bestem Wissen und Gewissen - gelebt wird. Des Weiteren geht es um die Eingewöhnung unter aktuellsten entwicklungspsychologischen Aspekten, um Identitätsentwicklungsphasen (imaginäre Freunde) und darum in welcher Dosierung man mit Kindern verhandeln sollte, damit man sie auf ihre späteren Lebensanforderungen (Kindergarten und auch Schule) vorbereitet.
Kursleiterin: Tabea Rath, Dipl. Sozialpädagogin / Familientherapeutin

15FS158141
Termin: Sa, 11.04.2015, 9.00 - 13.15 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

Kindheit im Wandel. Weiterbildung für Tagespflegepersonen / ErzieherInnen (Modul 1.1, Teil 1 der Bildungskonzeption für 0- bis 3-jährige Kinder in M-V)
- Kindbilder
- Haltung (Selbst-)Reflexion
- Theoretische Positionen und Umsetzungsmöglichkeiten

sowie
- Spielen im Wandel der Zeit

Kursleitung: Michael, Jana, Psychologin

15HS158141
Termin: Sa, 26.09.2015, 9.00 - 13.15 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

TK Kindheit heute. Weiterbildung für Tagespflegepersonen / ErzieherInnen (Modul 1.1, Teil 2 der Bildungskonzeption für 0- bis 3-jährige Kinder in M-V)
Interkulturelle Arbeit:
- Umgang mit Kindern aus fremden Kulturen und ihren Eltern
- Interkulturelles Training

sowie:
Umgang mit Medien im Kleinkindalter
Kursleitung: Michael, Jana, Psychologin

15HS158201
Termin: Sa, 26.09.2015, 13.30 - 17.30 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 25,00 €

TK Was war denn eigentlich los? Konfliktlösung mit Hilfe der Einfühlsamen Kommunikation nach M.Rosenberg. Weiterbildung für Tagesmütter / Interessierte (Modul 1 der Bildungskonzeption für 0- bis 3-jährige Kinder in M-V: Kommunikation)
Wenn wir erkennen und verstehen, was der eigentliche Grund für einen Konflikt, für eine Meinungsverschiedenheit ist, können wir mit dieser Situation konstruktiver umgehen. Die Methode der Einfühlsamen Kommunikation nach M.Rosenberg gibt uns konkrete Handlungsanweisungen unseren Blick von dem vordergründigen Geschehen auf die dahinterliegenden Bedürfnisse aller Beteiligten zu richten.
An vielen praktischen Beispielen wollen wir unseren Blick schärfen für das, was der wirkliche Grund eines Konfliktes ist - eigene Praxisbeispiele sind willkommen.
Kursleiterin: Ingrid Zarda, Sonderschulpädagogin und systemische Familientherapeutin

15HS158202
Termin: Sa, 26.09.2015, 14 - 16.30 Uhr, 1 x 3
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 15,00 €

Alltagsintegrierte Sprachförderung von 0-3 Jahre
(Modul 10 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)
Die Inhalte dieses Workshops sind:
- Sprachliche Bildung und Förderung nach dem DJI Konzept
- den Blick der Fachkräfte für die Besonderheiten von kindlichem Spracherwerb zu sensibilisieren,

- Spracherwerb in seiner Komplexität verstehen zu können und den Blick auf den Spracherwerbsprozess zu richten
- Systematische Analyse und Reflexion des Alltags und des kindlichen Spracherwerbs führen zu einem kindlichen ganzheitlichen Blick
- Systematische Analyse und Reflexion bezieht sich auf drei Ebenen: Kind, Interaktion, Situation

Kursleitung: Roswitha Liebenau, Logopädin (wird angefragt)

15HS158101
Termin: Sa, 07.11.2015, 08.30 - 13.30 Uhr, 1 x 6
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 30,00 €

Ich schaff´s - das 15-Schritte- Programm von Ben Furmann und Elternarbeit

Kinder haben von Geburt an Fähigkeiten, die sie entwickeln müssen und entwickeln sollten. Dieses Programm geht davon aus, dass Kinder keine Probleme haben, sondern Fähigkeiten, die sie erlernen und verbessern können. Demzufolge ist es ein ressourcenorientierter Ansatz, der kreative Ideen und Techniken vorstellt, mit denen es Kindern erleichtert wird, ein als problematisch angesehenes Verhalten in eine bewusst erlebte Fähigkeit umzuwandeln. Das Programm besteht aus 15 aufeinander aufgebauten Schritten, die konstruktiv, entwicklungsfördernd und wohlwollend Veränderungen herbeiführen.
Eine Besonderheit in der Betreuungstätigkeit von Kindern besteht darin, dass es die Kinder sind, mit denen Sie in den Alltagssituationen in Interaktion treten müssen, die Vertragspartner jedoch die Eltern sind, die das hohe Gut des Sorgerechts haben. Diese Balance wird häufig als Unsicherheit beschrieben. Es muss ein Maß gefunden werden, bei dem Sie dem professionellen Erziehungsauftrag, aber auch dem elterlichen Bestimmungsrecht gerecht werden müssen. Kinder zeigen sich oft sehr unterschiedlich in ihren verschiedenen Lebenskontexten. Nicht selten kommt es genau dann zu Differenzen und Kommunikationsschwierigkeiten mit den Eltern.
Im zweiten Teil dieser Veranstaltung wird es genau darum gehen diese Balance zu reflektieren, Möglichkeiten, aber auch Grenzen zu erkennen, um Eltern gegenüber reagieren zu können.
Kursleiterin: Tabea Rath, Dipl. Sozialpädagogin / Familientherapeutin

15HS158102
Termin: Sa, 07.11.2015, 9.00 - 13.15 Uhr, 1 x 5
Ort: Fr.-Engels-Str.28
Entgelt: 25,00 €

Erziehungspartnerschaft mit Eltern - Eltern mit ins Boot nehmen. WB für Tagespflegepersonen/ErzieherInnen

(= Modul 5 der Bildungskonzeption: Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit den Eltern)

Eltern sind Erziehungspartner. Tagespflegepersonen und ErzieherInnen sind verantwortlich für die Kooperation mit den Eltern und müssen auf sie zugehen. Das fällt nicht immer leicht. Denn die Erziehungsvorstellungen und die Erwartungen beider Seiten sind oft unterschiedlich. Wie also gelingt die Kommunikation mit den Eltern?
Welche Möglichkeiten der Transparenz habe ich und wie hole ich Eltern "ins Boot"?
In diesem Seminar wollen wir die Rolle der Tagespflegepersonen / ErzieherInnen als Erziehungspartner genauer betrachten und dabei die eigene Haltung überprüfen und Kennzeichen von Partnerschaft erarbeiten.
Kursleiter: Werner Dreste, Dipl.-Sozialpädagoge

5.9 Organisation / Management

15FS159101
Termin: Fr, 06.03.2015, 16 - 18.15 Uhr, 1 x 3

15HS159101
Termin: Fr, 09.10.2015, 16 - 18.15 Uhr, 1 x 3

Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 15,00 €

Frauen in Führungspositionen - Aufstieg und was dann?

Wenn Frauen in die Führungsebenen angelangt sind, glauben sie oft: nun haben sie es geschafft! Doch weit gefehlt! Nun beginnen die Probleme erst. Kam der Wind vorher von oben, kommt er nun von überall. Jedes Wort wird auf die Goldwaage gelegt. Sie werden in Machtspielchen verwickelt, deren Regeln sie nicht kennen. Ehemalige Kollegen neiden den Aufstieg und rivalisieren. Auf die Herausforderungen werden Frauen in der Regel nicht vorbereitet. Die Erfahrung zeigt auch, dass Frauen ganz andere Probleme mit Führungspositionen haben als Männer. Dieses Seminar geht sechs Problemfelder an:
- Frauen und Macht: Männer genießen Macht
- Frauen lehnen Macht eher ab.
- Die weibliche Angst vor dem Verbiegen: Frauen wollen führen, aber zugleich sie selbst bleiben.
- Frauen und Energieräuber: Frauen nehmen oft viele Überstunden für ihre Position in Kauf statt sich ihren Energieräubern zu stellen.
- Führungsinstrumente für Frauen: Welche sind das eigentlich?
- In der Männerwelt angekommen: Wie kann frau in der männlich geprägten Berufswelt bestehen?
- Frauen unter Frauen: Achtung Sabotage!

Dieses Seminar richtet sich an Frauen. Es werden Ideen und Anregungen vermittelt, die den Einstieg in die neue Situation / Position erleichtern.
Seminarleiterin: Elke Marquart, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin & Mediatorin

15FS159201
Termin: 17.03. / 21.03.2015
Di, 17.00 - 20.15 Uhr,
Sa, 9.00 - 15.30 Uhr,
1 x 4, 1 x 8
Ort: Fr.-Engels-Str. 28
Entgelt: 60,00 € (12 UE)

Rhetorik: Reden und Überzeugen

Rhetorik ist die Kunst der überzeugenden Rede. Zum Berufsleben vieler Menschen gehört es, Reden zu halten oder Gespräche zu führen, kurzum, andere Menschen durch ihr Reden zu überzeugen. Aber nur wenige haben die Gelegenheit, dies im Rahmen ihrer Ausbildung richtig zu erlernen.
Dieses Seminar ist insbesondere für Berufstätige gedacht, die lernen möchten, wie man erfolgreiche Reden erstellt und diese hält. Anschließend wird gezeigt, wie man schwierige Situationen in Diskussionen und Streitgesprächen meistert, seinen Standpunkt erfolgreich vertritt und sich vor unfairen Manipulationen schützt.
Durch das Seminar sollen die Teilnehmer/innen in die Lage versetzt werden, eine Rede systematisch zu erstellen, überzeugend zu argumentieren und beim Reden verständlich und sicher aufzutreten. Der gute Redner erreicht seine Ziele, indem er die Sympathien der Zuhörer gewinnt.
Der praktische Übungsteil beinhaltet eine kurze selbst gestaltete Rede, die mit der Videokamera aufgezeichnet und ausgewertet wird.
Zu den Seminarinhalten gehören auch verschiedene psychologische Tipps, wie man Redeängste erfolgreich abbaut. Deshalb eignet sich das Seminar auch für Menschen, die Reden und Argumentieren allgemein üben möchten.
Kursleiterin: Gabriele Taube-Riegas, Dipl.-Sozialpädagogin und Kommunikationstrainerin

Entschlossenheit
Ich entschließe mich, uneingeschränkt ja zum Leben zu sagen und den ganzen Einsatz zu bringen, um meine selbstgewählten Ziele zu erreichen. Ich bin entschlossen, ein einzigartiges, erfolgreiches Leben.

6.1 Berufsreife (Hauptschulabschluss)
6.2 Mittlere Reife (Realschulabschluss)
6.4 Abitur / Allgemeine Hochschulreife
6.7 Alphabetisierung / Elementarbildung

Kurse zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I
Der zweite Bildungsweg an der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen /Stralsund bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, die **Berufsreife** (Hauptschulabschluss) oder die **Mittlere Reife** (Realschulabschluss) entsprechend der Verordnung über die Prüfung zum Erwerb der Abschlüsse des Sekundarbereiches I an Volkshochschulen (Volkshochschulabschlussverordnung VHSAVO M-V vom 6. Juni 2005) zu erwerben.

6.1 Berufsreife (Hauptschulabschluss)

15FS160101
Termin: 13.04.2015,
Mo-Do, 16.30 - 19.40 Uhr
Ort: Schule Andershof

Der Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die die Berufsreife im 2. Bildungsweg erwerben möchten.
Der Kurs bereitet die TeilnehmerInnen intensiv auf den Erwerb der Berufsreife vor.
Im Kurs werden zuerst wesentliche Inhalte des Unterrichtsstoffes der Klassenstufen 7 und 8 reaktiviert und der Klassenstufen 9 und 10 neu erlernt.
Der Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Geographie, Biologie, Physik und Englisch erteilt.
Zusätzlich gibt es Lerntraining und Informatik.
Die durchschnittliche Gesamtstundenzahl beträgt 16 Kursstunden pro Woche zuzüglich Hausaufgaben und Selbststudium. Eine regelmäßige Teilnahme am Kurs ist eine Grundvoraussetzung für das Abschlusszeugnis, denn die Jahresnote entspricht der Endnote.
Die Berufsreife wird vom Kultusministerium M-V finanziert und ist somit kostenfrei.

6.2 Mittlere Reife (Realschulabschluss)

Qualifikationskurs

15FS160201
Termin: 13.04.2015,
Mo-Do, 16.30 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Andershof

Der Qualifikationskurs baut auf einem 6-monatigen Vorkurs auf und bereitet die TeilnehmerInnen intensiv auf den Erwerb der Mittleren Reife vor. Es werden wesentliche Inhalte der 10.Klasse reaktiviert oder neu erlernt und intensiv auf die Prüfungen der Mittleren Reife vorbereitet. Der Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Geographie, Physik und Informatik erteilt. Der Kurs endet mit den schriftlichen und mündlichen Prüfungen.
Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nur bedingt und nach Prüfung der individuellen Voraussetzungen möglich.
Die einzelne Unterrichtseinheit kosten 0,70 Euro. Die monatlichen Entgelte werden in Rechnung gestellt.

Vorkurs

15HS162101
Termin: 07.09.2015,
Mo–Do, 8.30 - 13.30 Uhr
Ort: Schule Andershof

Der Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die den Realschulabschluss im 2. Bildungsweg erwerben möchten.
Im Vorkurs werden wesentliche Inhalte des Unterrichtsstoffes der Klassenstufen 9 und 10 reaktiviert oder neu erlernt. Der Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Geschichte, Geographie, Biologie und Physik sowie Englisch erteilt. Zusätzlich gibt es Lerntraining gekoppelt mit Entspannungstechniken.
Die durchschnittliche Gesamtstundenzahl beträgt 20 Kursstunden pro Woche zuzüglich Hausaufgaben und Selbststudium.
Ab September 2015 wird dieser Kurs vom Kultusministerium M-V finanziert und somit für die TeilnehmerInnen kostenfrei.
Bei Interesse kann die Fachbereichsleiterin ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Ihnen führen.

6.4 Abitur / Allgemeine Hochschulreife

1. Semester

15HS168211
Termin: 07.09.2015
Mo - Do, 17.00 - 21.05 Uhr
Dauer: 6 Semester,
bis Frühjahr 2018
Fr vierzehntägig
Ort: Schule Andershof
Entgelt: 0,80 € / UE

Ein neuer Kurs zur Vorbereitung auf die Nichtschülerprüfung Abitur beginnt bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl im September 2014 und dauert sechs Semester. Der Kurs bereitet auf die Abitur-Prüfung im Frühjahr 2017 am Hansa-Gymnasium Stralsund vor.
Die durchschnittliche Gesamtstundenzahl beträgt 21 Kursstunden pro Unterrichtswoche zuzüglich Hausaufgaben und Selbststudium. Eine Unterrichtsstunde kostet 0,80 €. In den Schulferien findet auch bei uns kein Unterricht statt.
Ansprechpartnerin: Dr. Gabriela Heidenreich, Telefon: 03831-482313

6.7 Alphabetisierung / Elementarbildung

Alphabetisierung/Elementarbildung

14HS167205
Termin: seit 10.12.2014
15 x 2

15FS167201
Termin: Mi, 08.04.2015
15 x 2

15HS167201
Termin: Mi, 26.08.2015
15 x 2

Zeit: 13.30 -15.00 Uhr
Ort: Fr.-Engels-Str. 28

Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die nicht oder sehr mangelhaft lesen und schreiben können. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und beinhaltet:
- Einführung in die Buchstaben-Laut-Beziehung
- Silbenarbeit
- Lesen und Schreiben einfacher Wörter, Sätze und kleiner Texte
- Lesen kurzer Texte, z.B. auch Zeitungstexte

Durch individuelles Arbeiten werden die Fähigkeiten jedes Einzelnen im Lesen und Schreiben gefördert und vertieft.
Die Elementarbildung wird vom Kultusministerium M-V finanziert und ist somit kostenfrei.
Einstieg jeder Zeit möglich.

Fleiß
Erfolg ist 1% Inspiration und 99% Transpiration. Ich halte durch, auch wenn der Weg schwierig oder anstrengend ist. Ich beginne sofort, an allen wichtigen Dingen und Problemen zu arbeiten, die ich ändern will.

allrein
Unternehmensgruppe

allrein Dienstleistung GmbH & Co.KG

Gartenpflege, Grünflächenpflege, Rasenmahd, Baum- und Gehölzschnitt, Baumfällungen, Winterdienst, Gebäude-reinigung, Glasreinigung, Baureinigung, Fassadenreinigung, Photovoltaikreinigung, Rohrreinigung, 24-h Verstopfungs-beseitigung, Kanal-TV (Inspektion), Leckageortung, Dachrinnenreinigung, Wasserschadenbeseitigung, Bautrocknung

Fachbereich Garten- und Landschaftsbau

Garten- und Landschaftsbau, Pflanzungen, Rasenansaat, Wegebau, Terassenbau, Sport- und Spielplatzbau, Zäune und Sichtschutzbau, Entwässerung

Hausmeisterservice "Am Sund" GmbH

Hausmeisterdienste, Graffiti-Entfernung, Handwerks-leistungen, Verkehrssicherung, Ableseserservice, Rauchwarnmelderwartung

Handwerkerring 39
18437 Stralsund

03831 / 46 00-0
03831 / 44 39 39
http://www.allrein-hst.de
info@allrein-hst.de

Regionalmanagement
Regionalmarketing
Verein zur Förderung der Regionalentwicklung Vorpommerns
Ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht!
vorpommern
Die Region Vorpommern e.V. · Gartenstraße 15 · 18439 Stralsund
info@region-vorpommern.de · Tel. 0177 · 726 3010

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Region Nordvorpommern

Standorte / Fachbereichsleiter / Mitarbeiter

Regionalstelle Nordvorpommern
18507 Grimmen · Tribseser Chaussee 4
Tel. 038326 - 80020 · E-Mail: info@vhs-grimmen.de

Irene Melzer
Leiterin der VHS Regionalstelle Grimmen
18507 Grimmen · Tribseser Chaussee 4
Tel.: 038326 85227
irene.melzer@lk-vr.de

Enrico Koch
Haushalt/Verwaltung
18507 Grimmen · Tribseser Chaussee 4
Tel.: 038326 65827
enrico.koch@lk-vr.de

Regina Bäcker
Anmeldung/Beratung
18507 Grimmen · Tribseser Chaussee 4
Tel.: 038326 80020
regina.baecker@lk-vr.de

Außenstelle Ribnitz-Damgarten
18311 Ribnitz-Damgarten · Mühlenstr. 10
Tel. 03821 - 814917

Brigitte Bachert
Sachbearbeiterin
VHS-Außenstelle Ribnitz-Damgarten
18311 Ribnitz-Damgarten · Mühlenstr. 10
Tel.: 03821 814917 · Fax: 03821 814918
brigitte.bachert@lk-vr.de

Anja Brettschneider
Sachbearbeiterin
VHS-Außenstelle Ribnitz-Damgarten
Mühlenstraße 10 · 18311 Ribnitz-Damgarten
Tel.: 03821 814917 · Fax: 03821 814918
anja.brettschneider@lk-vr.de

Außenstelle Barth
18356 Barth · Lange Str. 27
Tel. 038231 - 89936

Elke Glaser
Sachbearbeiterin
VHS-Außenstelle Barth
Lange Straße 27 · 18356 Barth
Tel.: 038231 89936 · Fax: 038231 89937
elke.glaser@lk-vr.de

Kurs-/Schulungs-/Veranstaltungsort

Regionalstelle Grimmen
- **Sitzungssaal ehem. Landratsamt**
  Bahnhofstraße 12/13, 18507 Grimmen
- **Kulturhaus Treffpunkt "Europas"**
  Heinrich-Heine-Straße 1a, 18507 Grimmen
- **Peenewerkstätten GmbH**
  Am Stadtwald 3, 18507 Grimmen

Außenstelle Barth
- **Ärztehaus**
  Reifergang 5a, 18356 Barth
- **Kulturhaus (HdW)**
  Bahnhofstraße 2, 18356 Barth
- **Übungsplatz Hundesportverein Barth e.V.**
  Chausseestraße, 18356 Barth
- **Bibelzentrum**
  Sundische Straße 52, 18356 Barth
- **Förderschule**
  Uhlenflucht 5, 18356 Barth
- **Werkstatt von Frau Schuck**
  Bleicherstr. 15, 18356 Barth

Außenstelle Ribnitz-Damgarten
- **Bodden-Therme**
  Körkwitzer Weg 15, 18311 Ribnitz-Damgarten

Region Nordvorpommern
- **Familienbegegnungsstätte Poggendorf**
  Greifswalder Str. 7, 18516 Süderholz, OT Poggendorf
- **Kindertagesstätte “Zwergenland” Fäsekow**
  Fäsekow 20c, 18513 Deyelsdorf
- **Volkssolidarität Abtshagen**
  Wittenhäger Straße 14, 18510 Wittenhagen, OT Abtshagen
- **Peenewerkstätten GmbH Griebenow**
  Levenhäger Straße 49, 18516 Griebenow
- **Turnhalle Niepars**
  Gartenstraße 48, 18442 Niepars
- **Kranichpraxis Niepars**
  Schwarzer Weg 4, 18442 Niepars
- **Imkerei Mathies, Neu Poppendorf/ Marlow**
  Am Wald 3, 18337 Malrow
- **Physiotherapie Rahden in Franzburg**
  Ernst-Thälmann-Straße 51, 18461 Franzburg
- **Sonnenblumenschule Franzburg** (Schwimmhalle und Turnhalle)
  Karl-Marx-Straße 25, 18461 Franzburg
- **Median Klinik Bad Sülze**
  Kastanienallee 1, 18334 Bad Sülze
- **Kurmittelzentrum Zingst** (Schwimmhalle und Turnhalle)
  Rämel 5, 18374 Zingst
- **Gingko Mare, Prerow**
  Buchenstraße 41a, 18375 Ostseebad Prerow

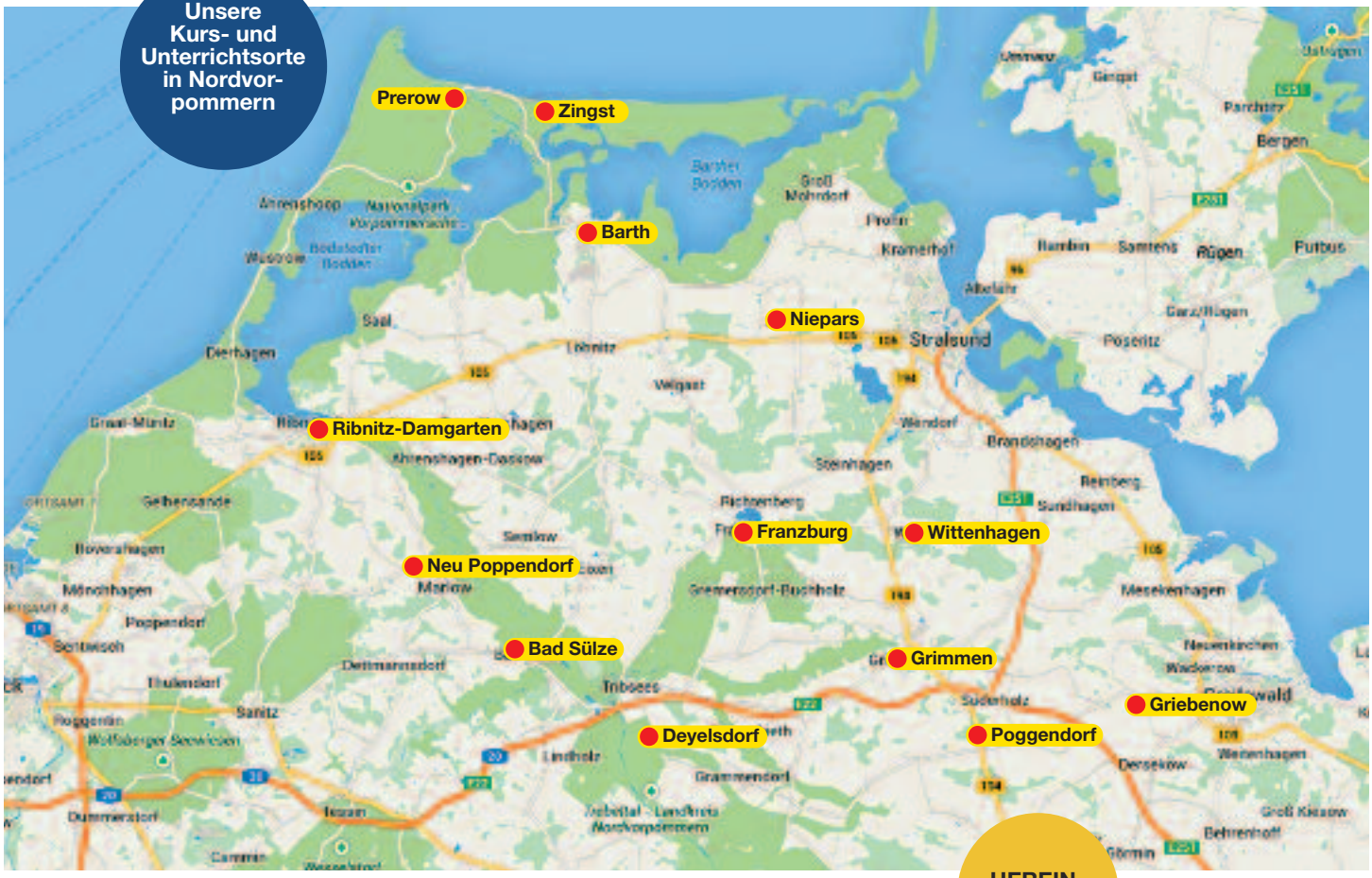
Sprechzeiten:

Dienstag:	09:00 - 12:00 Uhr
	und 14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 - 12:00 Uhr
	und 14:00 - 18:00 Uhr

Für individuelle Beratungen vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin.

Informationen auch unter: www.vhs-vr.de

Unsere Kurs- und Unterrichtsorte in Nordvorpommern



© Google Maps

HEREIN-SPAZIERT

Wir laden Sie zu wechselnden AUSSTELLUNGEN im Foyer der Volkshochschule Grimmen ein. Die Ausstellungen sind während der Sprechzeiten und während des Kursbetriebes am Abend für jedermann kostenfrei zu besuchen. Die Uhrzeit der Eröffnung wird rechtzeitig in der Presse und auf unseren Aushängen sowie auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Inhalt Region Nordvorpommern

	Seite
Kontaktdaten und Ansprechpartner	44
Überblick Veranstaltungen/Vorträge	46
Regionalstelle Grimmen	
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt	48
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten	54
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung	56
Fachbereich 4 - Sprachen	61
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf	62
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse	64
Außenstelle Barth	
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt	65
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten	66
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung	68
Fachbereich 4 - Sprachen	70
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf	71
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse	73
Außenstelle Ribnitz-Damgarten	
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt	74
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten	75
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung	77
Fachbereich 4 - Sprachen	80
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf	82
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse	83

Termine und Themen der Ausstellungen:

12.01. – 13.02.2015
Landschaften in Acryl
Jürgen Lucka, Glewitz

16.02. – 20.03.2015
Mehr als ein Flickwerk
Patchworkarbeiten von den Trebelquiltern

23.03. – 10.04.2015 **Deutschland, eine Reise – 4500 km unterwegs gegen die Depression**
Fotoausstellung des Projektes MOODTOUR 2012-2014

14.04.- 24.04.2015 **„MigrantInnen im Spiegel ihrer Kunst“**
Ausstellung des Vereins migra und des IQ Netzwerks Mecklenburg-Vorpommern

27.04. – 29.05.2015 **Collagen über Handwerk und Gewerbe**
Rolf Kruse, Solkendorf (Mitglied im Fotoclub Stralsund)

01.06. – 17.07.2015 **Panoramaaufnahmen**
Fotoausstellung von Edgar Ackermann, Brandshagen

01.09. – 09.10.2015 **Der Weg zur deutschen Einheit**
Plakatausstellung der Bundesstiftung Aufarbeitung

ab 12.10.2015 **Landschaften in Acryl**
Jürgen Lucka, Glewitz

Haben Sie auch Interesse eine Ausstellung zu gestalten, dann wenden Sie sich bitte an Frau Melzer.

Veranstaltungsübersicht (Vorträge, Tagesveranstaltungen) Regionalstelle Grimmen

Datum	Tag	Uhrzeit	Kursnummer	Veranstaltung
19.01.2015	Mo	18:00	15FG15101	**Tablet-PC (IPad oder Android),** Jens-Uwe Plath, VHS GMN; Raum 1
24.01.2015	Sa	08:30	15FG111531	**Gehölzschnitt - Bäume und Stäucher richtig schneiden**, C. Vogel, VHS GMN; R. 3 + Garten nach Wahl
27.01.2015	Di	18:00	15FG1591	**Existenzgründer-Grundkurs-Informationsveranstaltung**, Dr. Dieter Strasen, VHS GMN; Sozialraum
21.02.2015	Sa	10:00	15FG131102	**Meditation zur Stressbewältigung,** Katrin Staude, VHS GMN; Raum 4
21.02.2015	Sa	09:00	15FG110731	**Sehnsucht nach Schmerz - Die Borderline-Persönlichkeitsstörung,** Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
21.02.2015	Sa	09:00	15FG151401	**Sicherheit im Netz,** Jens-Uwe Plath, VHS GMN; Raum 1
22.02.2015	So	10:00	15FG131103	**Meditation zur Stressbewältigung Teil 2**, Katrin Staude, VHS GMN; Raum 4
26.02.2015	Do	19:00	15FG110102	**Als die Kleinbahnen durch Vorpommern fuhren**, Sven Thurow, LK V-R; Sitzungssaal
28.02.2015	Sa	09:00	15FG110711	**Gedächtnistraining - praxisnahe Präsentation zum Mitmachen und Kennenlernen,** T. Isele, VHS GMN; R. 3
28.02.2015	Sa	09:00	15FG110721	**Frühkindlicher Autismus - eine tiefgreifende Entwicklungsstörung**, Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
05.03.2015	Do	14:00	15FG110713	**Gedächtnistraining und Merktechniken,** Christina Schmolling, VHS GMN; Raum 3
07.03.2015	Sa	09:00	15FG121321	**Trockenfilzen,** Silva Liedtke, VHS GMN; Raum 3
10.03.2015	Di	18:00	15FG110501	**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 2
14.03.2015	Sa	10:00	15FG121241	**Labyrinthbuch,** Katrin Amft, VHS GMN; Raum 3
14.03.2015	Sa	08:30	15FG135211	**Erste Hilfe am Kind**, Olliver Habel, VHS GMN; Raum 3
18.03.2015	Mi	18:00	15FG134211	**Bach-Blüten-Therapie**, Liane Filipp, VHS GMN; Raum 2
19.03.2015	Do	19:00	15FG110101	**In Grimmen soll`s nicht stimmen**, Sven Thurow, LK V-R; Sitzungssaal
19.03.2015	Do	19:00	15FG131001	**Webinar: Volkskrankheit Depression**, online aus Universität Regensburg Prof. Dr. R. Ruprecht, VHS GMN; R. 1
21.03.2015	Sa	09:00	15FG13201	**Verhaltenstraining für den "Schreibtischler"**, Tamara Isele, VHS GMN; Raum 4
21.03.2015	Sa	09:00	15FG134621	**Homöopathie im Kleinkindalter für Mutter und Kind,** Antje Lorenz, VHS GMN; Raum 2
21.03.2015	Sa	09:00	15FG150001	**Clever kaufen und verkaufen mit Ebay,** Grit Kurtzmann, VHS GMN; Raum 1
24.03.2015	Di	18:00	15FG110502	**Betreuungsrecht, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3**
26.03.2015	Do	17:00	15FG1110	**Zwischen Tiefsee und Hochgebirge-Autorenlesung und Gespräch**, Prof. J. Mrazek, LK V-R; Sitzungssaal
27.03.2015	Fr	19:00	15FG110701	**Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.,** Peter Bergholz, LK V-R; Sitzungssaal
28.03.2015	Sa	09:00	15FG110702	**Entdeckung der inneren Schalter,** Peter Bergholz, VHS GMN; Raum 3
28.03.2015	Sa	09:00	15FG111541	**Alle meine Entchen … am Richtenberger See,** Ralf Schmidt, Treffpunkt am Aussichtsturm in Richtenberg
09.04.2015	Do	16:00	15FG120122	**Die Sternenpflückerin**, Peter Mannsdorff, Treffpunkt "Europas"; Foyer
09.04.2015	Do	19:00	15FG120121	**Der implodierte Mann,** Peter Mannsdorff, Treffpunkt "Europas"; Foyer
10.04.2015	Fr	10:30	15FG120123	**Die Sternenpflückerin,** Peter Mannsdorff, vor Ort in einer Grundschule
11.04.2015	Sa	09:00	15FG110691	**Fragen und Probleme der Erziehung im Kleinkindalter,** Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
11.04.2015	Sa	09:00	15FG13531	**Mobilitäts- und Sturzprävention,** Tamara Isele, VHS GMN; Raum 4
14.04.2015	Di	19:00	15FG110503	**Erbrecht,** Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
15.04.2015	Mi	18:00	15FG134111	**Reiki-Lebensenergie für jedes Alter,** Liane Filipp, VHS GMN; Raum 2
18.04.2015	Sa	13:00	15FG111561	**Imkerkurs für Bienenfreunde, Teil 1,** Justus Mathies, Marlow, Neu Poppendorf, Am Wald 3
18.04.2015	Sa	09:00	15FG110771	**Angst - eine Krankheit?,** Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
22.04.2015	Mi	18:00	15FG15102	**Tablet-PC (IPad oder Android),** Jens-Uwe Plath, VHS GMN; Raum 1
23.04.2015	Do	19:00	15FG131002	**Webinar: Chronischer Schmerz,** online aus der Charitè Berlin, Prof. Dr. Michael Schäfer, VHS GMN; Raum 1
25.04.2015	Sa	09:00	15FG110732	**Aufgeweckt, zappelig oder hyperaktiv?,** Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
25.04.2015	Sa	09:00	15FG110611	**Da stimmt was nicht! Spielideen zur Sprachförderung,** Selina Wolff, VHS GMN; Raum 3
25.04.2015	Sa	09:00	15FG131101	**Entspannungstechniken für Kinder und Erwachsene,** Liane Filipp, VHS GMN; Raum 4
25.04.2015	Sa	09:00	15FG151801	**Jimdo**, Jens-Uwe Plath, VHS GMN; Raum 1
05.05.2015	Di	19:00	15FG110506	**Fragen zum Erbrecht allgemein und für "Patchworkfamilien",** Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
07.05.2015	Do	15:00	15FG11103	**Irland - eine Sinfonie in Grün,** Wolf Leichsenring, LK V-R; Sitzungssaal
07.05.2015	Do	19:00	15FG11104	**Norwegen - sanfte Küsten, spitze Berge,** Wolf Leichsenring, LK V-R; Sitzungssaal
09.05.2015	Sa	13:00	15FG111562	**Imkerkurs für Bienenfreunde, Teil 2,** Justus Mathies, Marlow, Neu Poppendorf, Am Wald 3
09.05.2015	Sa	09:00	15HG110721	**Frühkindlicher Autismus - eine tiefgreifende Entwicklungsstörung**, Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
09.05.2015	Sa	09:30	15FG111521	**Das elfte Zehntel von Sanssouci,** Mario M. Müller, Treff Parkplatz am Schloss
21.05.2015	Do	10:00	15FG111542	**Alle meine Entchen.....am Richtenberger See,** Ralf Schmidt, Treffpunkt bei Petis Eiscafe (Fichte-Stadion)
21.05.2015	Do	19:00	15FG110103	**Neues vom alten Grimmen,** Sven Thurow, LK V-R; Sitzungssaal
21.05.2015	Do	19:00	15FG131003	**Webinar: Glutenunverträglichkeit oder Lactose-Intoleranz?,** online aus der Hochschule Hamburg, Prof. Dr. Christine Behr-Völtzer, VHS GMN; Raum 1
23.05.2015	Sa	13:00	15FG111563	**Imkerkurs für Bienenfreunde, Teil 3,** Justus Mathies, Marlow, Neu Poppendorf, Am Wald 3
28.05.2015	Do	19:00	15FG11551	**Libellen - Teufelsnadeln oder Himmelsstecher?,** Ralf Schmidt, LK V-R; Sitzungssaal
30.05.2015	Sa	13:00	15FG111564	**Dunkle Biene**, Justus Mathies, Marlow, Neu Poppendorf, Am Wald 3
30.05.2015	Sa	09:00	15FG110601	**Das Kind und seine erwachende Liebe zu Pflanzen und Tieren**, Dr. Wilfried Pröger, VHS GMN; Raum 3
02.06.2015	Di	19:00	15FG110505	**Der Elternunterhalt,** Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
06.06.2015	Sa	10:00	15FG120831	**JelGi - Gitarre:Jeder lernt Gitarre** , Hakan Hatay, VHS GMN; Raum 4
06.06.2015	Sa	09:30	15FG110652	**Konfliktsituationen meistern,** Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 2
07.06.2015	So	10:00	15FG120832	**JelGi - Gitarre:Jeder lernt Gitarre** , Hakan Hatay, VHS GMN; Raum 4
11.06.2015	Do	18:00	15FG111543	**Alle meine Entchen.....am Richtenberger See**, Ralf SchmidtTreffpunkt am Richtenberger Marktplatz
13.06.2015	Sa	10:00	15FG110602	**Entdecken, schauen, fühlen - Körpererfahrung und Sexualerziehung im Vorschulalt**, Katharina Zillmer, VHS GMN; Raum 2
25.06.2015	Do	19:00	15FG131004	**Webinar: Chronische Atemwegserkrankungen** online aus Uniklinik Heidelberg, Prof. Dr. Felix Herth, VHS GMN; Raum 1
27.06.2015	Sa	09:00	15FG110683	**Begegnungen zwischen Kindern und Hunden,** Alessa Knoop-Lübke, VHS GMN; Raum 3
01.09.2015	Di	18:00	15HG1591	**Existenzgründer-Grundkurs-Informationsveranstaltung,** Dr. Dieter Strasen, VHS GMN; Sozialraum
02.09.2015	Mi	19:00	15HG110604	**Der kleine Wurzelzwerg ist am Werk.... was nun?,** Thomas Rupf, LK V-R; Sitzungssaal
02.09.2015	Mi	09:00	15HG110603	**Machtkämpfe der Kinder - wie gehe ich damit um?,** Thomas Rupf, Familiensozialprojekt; Poggendorf
10.09.2015	Do	09:30	15HG111521	**Das elfte Zehntel von Sanssouci,** Mario M. Müller, Treff Parkplatz am Schloss
12.09.2015	Sa	08:30	15HG110681	**Gelungene Verständigung zwischen Erwachsenen und Kindern,** Alessa Knoop-Lübke, VHS GMN; Raum 3
12.09.2015	Sa	09:30	15HG110652	**Konfliktsituationen meistern,** Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 2
17.09.2015	Do	18:00	15HG110502	**Betreuung**, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
19.09.2015	Sa	09:00	15HG13532	**Mobilitäts- und Sturzprävention,** Tamara Isele, VHS GMN; Raum 4
24.09.2015	Do	18:00	15HG110714	**Gedächtnistraining und Merktechniken**, Christina Schmolling, LK V-R; Sitzungssaal

Datum	Tag	Uhrzeit	Kursnummer	Veranstaltung
26.09.2015	Sa	09:00	15HG110611	**Da stimmt was nicht! Spielideen zur Sprachförderung**, Selina Wolff, VHS GMN; Raum 3
26.09.2015	Sa	09:00	15HG110682	**Gespräche mit Eltern: offen und sachlich**, Alessa Knoop-Lübke, VHS GMN; Raum 2
26.09.2015	Sa	09:00	15HG151801	**Jimdo,** Jens-Uwe Plath, VHS GMN; Raum 1
30.09.2015	Mi	18:00	15HG134211	**Bach-Blüten-Therapie**, Liane Filipp, VHS GMN; Raum 2
08.10.2015	Do	18:00	15HG110503	**Erbrecht**, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
10.10.2015	Sa	09:00	15HG13202	**Verhaltenstraining für den ""Schreibtischler""**, Tamara Isele, VHS GMN; Raum 4
10.10.2015	Sa	09:00	15HG134621	**Homöopathie im Kleinkindalter für Mutter und Kind**, Antje Lorenz, VHS GMN; Raum 3
10.10.2015	Sa	09:00	15HG150001	**Clever kaufen und verkaufen mi Ebay**, Grit Kurtzmann, VHS GMN; Raum 1
15.10.2015	Do	18:00	15HG110501	**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
15.10.2015	Do	19:00	15HG110101	**In Grimmen soll`s nicht stimmen**, Sven Thurow, LK V-R; Sitzungssaal
17.10.2015	Sa	09:00	15HG110732	**Aufgeweckt, zappelig oder hyperaktiv?**, Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
17.10.2015	Sa	10:00	15HG110602	**Entdecken, schauen, fühlen - Körpererfahrung und Sexualerziehung im Vorschulalter**, Katharina Zillmer, VHS GMN; R. 2
17.10.2015	Sa	10:00	15HG111522	**Das elfte Zehntel von Sanssouci**, Mario M. Müller, Treff Parkplatz am Schloss
17.10.2015	Sa	10:00	15HG121242	**Kuvertbuch**, Katrin Amft, VHS GMN; Raum 3
17.10.2015	Sa	09:00	15HG111544	**Alle meine Entchen.....am Richtenberger See**, Ralf Schmidt, Treffpunkt bei Petis Eiscafe (Fichte-Stadion)
24.10.2015	Sa	09:00	15HG110693	**Mobbing - Was können Sie tun, wenn Ihr Kind gemobbt wird?**, Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
05.11.2015	Do	18:00	15HG110506	**Fragen zum Erbrecht allgemein und für "Patchworkfamilien"**, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
07.11.2015	Sa	08:30	15HG135211	**Erste Hilfe am Kind**, Olliver Habel, VHS GMN; Raum 3
07.11.2015	Sa	09:00	15HG110692	**Fragen und Probleme der Erziehung im Kleinkindalter**, Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
12.11.2015	Do	19:00	15HG110102	**Als die Kleinbahnen durch Vorpommern fuhren**, Sven Thurow, LK V-R; Sitzungssaal
14.11.2015	Sa	09:00	15HG121322	**Trockenfilzen**, Silva Liedtke, VHS GMN; Raum 3
14.11.2015	Sa	09:00	15HG110712	**Gedächtnistraining - praxisnahe Präsentation zum Mitmachen und Kennenlernen**T. Isele, VHS GMN; R. 4
19.11.2015	Do	18:00	15HG110505	**Der Elternunterhalt**, Bettina Mauser, VHS GMN; Raum 3
20.11.2015	Fr	10:00	15HG1201	**Vorlesetag 2015,** VHS GMN
21.11.2015	Sa	10:00	15HG131102	**Meditation zur Stressbewältigung,** Katrin Staude, VHS GMN; Raum 4
21.11.2015	Sa	09:00	15HG110731	**Sehnsucht nach Schmerz - Die Borderline - Persönlichkeitsstörung**, Ronald Gothe, VHS GMN; Raum 2
22.11.2015	So	10:00	15HG131103	**Meditation zur Stressbewältigung,** Katrin Staude, VHS GMN; Raum 4
03.12.2015	Do	19:00	15HG110103	**Neues vom alten Grimmen**, Sven Thurow, LK V-R; Sitzungssaal

Veranstaltungsübersicht (Vorträge, Tagesveranstaltungen) Außenstelle Barth

Datum	Tag	Uhrzeit	Kursnummer	Veranstaltung
07.02.2015	Sa	13:30	15FG221321	**Filzen**, Sophie Schuck, Barth, Bleicherstraße 15
13.02.2015	Fr	18:30	15FG210501	**Fragen zum Erbrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
19.02.2015	Do	09:00	15FG250001	**Ebay clever kaufen und verkaufen**, Andreas Ferl, VHS Barth; PC-Raum (11/12)
20.02.2015	Fr	18:30	15FG210502	**Fragen zum Erbrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
21.02.2015	Sa	13:30	15FG221322	**Filzen**, Sophie Schuck, Werkstatt, Bleicherstr. 15 von Frau Schuck
06.03.2015	Fr	18:30	15FG210504	**Familienrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
06.03.2015	Fr	18:30	15FG234001	**Blutegel - nützliche Vampire im Dienste der Gesundheit,** Sabine Kettler, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
14.03.2015	Sa	13:30	15FG221323	**Filzen**, Sophie Schuck, Werkstatt, Bleicherstr. 15 von Frau Schuck
14.03.2015	Sa	14:00	15FG220813	**Afrikanischer Trommelworkshop**, Michael Albrecht, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
14.03.2015	Sa	09:00	15FG220661	**Schmuck - selbst geschmiedet**, Eva Sohn, Barth; Förderschule Kreativraum
27.03.2015	Fr	18:30	15FG210505	**Familienrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
17.04.2015	Fr	18:30	15FG234002	**Blutegel - nützliche Vampire im Dienste der Gesundheit**, Sabine Kettler, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
23.04.2015	Do	09:00	15FG250002	**Ebay clever kaufen und verkaufen**, Andreas Ferl, VHS Barth; PC-Raum (11/12)
24.04.2015	Fr	18:30	15FG210503	**Fragen zum Erbrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
21.05.2015	Do	19:00	15FG21551	**Libellen - Teufelsnadeln oder Himmelsstecher?**, Ralf Schmidt, Barth; Bibelzentrum
04.09.2015	Fr	18:30	15HG210501	**Fragen zum Erbrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
18.09.2015	Fr	18:30	15HG234001	**Blutegel - nützliche Vampire im Dienste der Gesundheit**, Sabine Kettler, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
09.10.2015	Fr	18:30	15HG210502	**Fragen zum Erbrecht**, Torsten Dinsing, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
16.10.2015	Fr	18:30	15HG234002	**Blutegel - nützliche Vampire im Dienste der Gesundheit,** Sabine Kettler, VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
22.10.2015	Do	09:00	15HG250001	**Ebay clever kaufen und verkaufen**, Andreas Ferl, VHS Barth; PC-Raum (11/12)
23.10.2015	Fr	18:30	15HG210504	**Familienrecht**, Torsten Dinsing VHS Barth; Gesundheitsraum (13/14)
29.10.2015	Do	18:00	15HG250113	**Effektiver Umstieg auf Windows 8**, Ines Happe, VHS Barth; PC-Raum (11/12)
07.11.2015	Sa	13:30	15HG221322	**Filzen** Sophie Schuck, Werkstatt, Bleicherstr. 15 von Frau Schuck
20.11.2015	Fr	10:00	15HG2201	**Vorlesetag 2015**, VHS Barth
26.11.2015	Do	09:00	15HG250002	**Ebay clever kaufen und verkaufen**, Andreas Ferl, VHS Barth; PC-Raum (11/12)

Veranstaltungsübersicht (Vorträge, Tagesveranstaltungen) Außenstelle Ribnitz-Damgarten

Datum	Tag	Uhrzeit	Kursnummer	Veranstaltung
30.01.2015	Fr	09:00	15FG351101	**Umstellung auf Windows 8 und Nachfolger Windows 10**, Ulf Alex, VHS RDG; SR 1
07.02.2015	Sa	10:00	15FG332801	**smovey**, Antje Trinks, VHS RDG; SR 4
19.03.2015	Do	15:00	15FG31101	**Norwegen - sanfte Küsten, spitze Berge**, Wolf Leichsenring, VHS RDG; Vortragsraum
19.03.2015	Do	19:00	15FG31102	**Irland - eine Sinfonie in Grün**, Wolf Leichsenring, VHS RDG; Vortragsraum
24.03.2015	Di	18:00	15FG3591	**Existenzgründer-Grundkurs-Informationsveranstaltung,** Dr. Dieter Strasen, VHS RDG; SR 1
16.04.2015	Do	19:00	15FG31551	**Libellen - Teufelsnadeln oder Himmelsstecher?**, Ralf Schmidt, VHS RDG; Vortragsraum
15.06.2015	Mo	11:30	15FG34045T	**Skalierte Test ""Leben in Deutschland""**, Martina Becker, VHS RDG; SR 3
29.09.2015	Di	18:00	15HG3591	**Existenzgründer-Grundkurs-Informationsveranstaltung**, Dr. Dieter Strasen, VHS RDG; SR 1
05.11.2015	Do	17:30	15HG321221	**Peddigrohrflechten - Altes Handwerk neu entdeckt**, Ulrike Jürich, VHS RDG; SR 4
20.11.2015	Fr	10:00	15HG3201	**Vorlesetag 2015**, noch nicht bekannt, VHS RDG; Vortragsraum
21.11.2015	Sa	09:00	15HG33101	**Wellness für Körper und Seele,** Katrin Fründt, VHS RDG; SR 5

Änderungen vorbehalten!

15HG11001
Termin: Fr., 18.09. - 20.09.2015, 14:30 Uhr Abfahrt
Kinder- und Jugendhotel Verchen am Kummerower See
Entgelt: 12,00 €

Und raus bist du - Ausgrenzung als Thema aktiver Medienarbeit - Wochenendseminar für Jugendliche bis 27 Jahren -

Die Herstellung eines Medienproduktes motiviert Jugendliche, sich mit einem Thema intensiv zu beschäftigen. Ob es die Planung und Gestaltung eines eigenen Films, eines Audiobeitrages oder einer Fotostory im Internet zum Thema ist, zunächst muss intensiv recherchiert werden, um die wesentlichen Informationen zum Thema zusammenzutragen. Dabei spielen natürlich auch eigene Erfahrungen und Sichtweisen eine wichtige Rolle. Beim Thema Ausgrenzung können dies beispielsweise eigene Erlebnisse sein, die Ausgangspunkt für das mediale Produkt sind.
Der Wochenendworkshop wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Mitteln aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes gefördert. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Workshopleiterin: Stephanie Wächter, Kultur- und Medienpädagogin

Zeitgeschichte

15FG1101
Termine: nach Vereinbarung
Ort: VHS
Entgelt: Bitte erfragen

Geschichten gegen das Vergessen – 25 Jahre Deutsche Einheit - Wanderausstellung und Vorträge/Gesprächsrunden -

Herr Planitz-Wächter, Initiator der Wanderausstellung „Geschichten gegen das Vergessen“, entstanden in Projekten und zum 25. Jahrestag des Mauerfalls im Kulturhaus „Treffpunkt Europas“ erstmalig präsentiert, bietet die Ausstellung mit Führung und Gespräch vor Ort als Ergänzung zum Unterricht an den Schulen und darüber hinaus interessierten Vereinen an. Herr Planitz begleitet auch gerne Gesprächsrunden zum Thema „25 Jahre Deutsche Einheit“.
Interessenten melden ihren Bedarf und Terminwunsch bitte rechtzeitig in der Volkshochschule Grimmen an.
Referent: Kurt Planitz-Wächter; Lehrer i.R.

15FG110101
Termin: Do, 19.03.2015, 19 - 20.30 Uhr

15HG110101
Termin: Do, 15.10.2015, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

In Grimmen soll`s nicht stimmen

Skuriles aus der Hexenverfolgung in Grimmen und Umgebung in den Jahren 1260-1923.Recherchen aus den Fundstücken des Kirchenarchives von St. Marien Grimmen.
Referent: Sven Thurow

15FG110102
Termin: Do, 26.02.2015, 19 - 20.30 Uhr

15HG110102
Termin: Do, 12.11.2015, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Als die Kleinbahnen durch Vorpommern fuhren

Sven Thurow, ehemaliger Kleinbahnlokführer läd ein zu Geschichten und Anekdoten rund um die einst zahlreichen Kleinbahnen.
Referent: Sven Thurow

15FG110103
Termin: Do, 21.05.2015, 19 - 20.30 Uhr

15HG110103
Termin: Do, 03.12.2015, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Neues vom alten Grimmen

Vom Mittelalter bis 1989 - Wo befanden sich welche Klöster, Kapellen, Kirchen, Handwerker und Geschäfte?
Referent: Sven Thurow

Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wofür sollten Sie überhaupt Vorsorge treffen? Ihr Partner oder Ihre Kinder kümmern sich doch um Sie? So weit so gut, aber in unserem Rechtssystem können Angehörige für einen Volljährigen nur in zwei Fällen entscheiden: entweder aufgrund einer rechtsgeschäftlichen Vollmacht oder als gerichtlich bestellter Betreuer.
Dieser Vortrag verschafft Ihnen einen Überblick über die einzelnen Vorsorgeinstrumente. Es werden die Unterschiede zwischen der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung erläutert. Andererseits wird auf die Patientenverfügung eingegangen, so dass Sie am Ende die für Sie persönlich vorteilhaften Regelungen treffen können.
Referentin: Bettine Mauser, Anwältin für Sozialrecht

15FG110501
Termin: Di, 10.03.2015, 18 - 19.30 Uhr

15HG110501
Termin: Do, 15.10.2015, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Betreuungsrecht

Bereits seit dem 1.1.1992 gilt das neue Betreuungsrecht. Gebrechlichkeitspflegschaft und Entmündigung wurden damit abgeschafft. Dennoch werden diese Schlagworte häufig in der Bevölkerung weiter verwendet. Die Folge: Es entsteht eine unberechtigte Angst gegenüber einer Betreuung. Das muss nicht sein. Hier erfahren Sie, was es tatsächlich bedeutet, unter Betreuung zu stehen. Sie lernen das Verfahren kennen und werden über die Aufgaben, Rechte und Pflichten eines Betreuers informiert.
Referentin: Bettine Mauser, Anwältin für Sozialrecht

15FG110502
Termin: Di, 24.03.2015, 18 - 19.30 Uhr

15HG110502
Termin: Do, 17.09.2015, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Fragen zum Erbrecht

Wer erbt eigentlich, wenn ich nichts verfüge? Diese Frage können Sie nach dem Besuch dieses Kurses zum Erbrecht beantworten. Die Referentin gibt einen umfassenden Überblick über die gesetzliche Erbfolge. Anschließend folgt ein kurzer Überblick über die Möglichkeiten die Erbfolge testamentarisch zu verändern.
Referentin: Bettine Mauser, Anwältin für Sozialrecht

15FG110503
Termin: Di, 14.04.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Erbrecht - was ist neu?

Die Referentin gibt einen umfassenden Überblick über die gesetzliche Erbfolge und die Gesetzesänderungen vom August.
Referentin: Bettine Mauser, Anwältin für Sozialrecht

15HG110503
Termin: Do, 08.10.2015, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee
Entgelt: 45,00 €

Fragen zum Erbrecht allgemein und in "Patchworkfamilien"

Die "klassische" Familie wird heutzutage oft durch andere Familienstrukturen abgelöst. Patchworkfamilien, eheliche und nichteheliche Lebensgemeinschaften treten vermehrt auf. Die gesetzliche Erbfolge hat diese Modelle nicht im Blick gehabt. Daher ist es wichtig, klare Verhältnisse für Ihr persönliches Umfeld zu schaffen. Dieser Vortrag informiert Sie über das Erbrecht der "klassischen" Familie und stellt Gestaltungsmöglichkeiten für weitere Familienformen vor.
Referentin: Bettine Mauser, Anwältin für Sozialrecht

15FG110506
Termin: Di, 05.05.2015, 19 - 20.30 Uhr

15HG110506
Termin: Do, 05.11.2015, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Der Elternunterhalt

In einer Zeit, in der die Zahl der Pflegefälle ebenso wie die Kosten für einen Heim- oder Pflegeplatz steigen und gleichzeitig die Angst vor Altersarmut weite Teile der Bevölkerung erfasst hat, ist dieses Thema wieder in den Vordergrund gerückt. Im Vortrag wird erläutert, wer Unterhalt verlangen kann und wer zum Unterhalt in welcher Höhe verpflichtet ist.
Referentin: Bettine Mauser, Anwältin für Sozialrecht

15FG110505
Termin: Di, 02.06.2015, 19 - 20.30 Uhr

15HG110505
Termin: Do, 19.11.2015, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee
Entgelt: 45,00 €

15FG110511
Termin: Di/Do, 17.03. - 31.03.2015, 14 - 15.30 Uhr, 5 x

15HG110511
Termin: Di/Do, 06.10. - 20.10.2015, 14 - 15.30 Uhr, 5 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 15,00 €

Allgemeine Verkehrssicherheit

Nach dem Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrates gestaltet sich dieser Kurs. Es werden Informationen zur Verkehrsentwicklung und den Gefahrenschwerpunkten, zu Vorteilen, Hilfen aber auch Problemen der neuen Fahrzeugtechnik, den Veränderungen im Verkehrsrecht und den physischen und psychischen Defiziten bei älteren Kraftfahrern und andere Tipps gegeben.
Abgerundet wird dieser Kurs mit wichtigen Hinweisen für den Notfall und erste Hilfe vor Ort durch einen Mitarbeiter des DRK Rettungsdienstes sowie mit aktuellen Informationen des Verkehrsrechts durch einen Rechtsanwalt.
Referenten: Dietmar Becker, Fahrlehrer und Moderator des ADAC; Rene Neumeister, Rechtsanwalt; Thomas Krey, Rettungssanitäter

Erziehungsfragen - Pädagogik

15FG110601
Termin: Sa, 30.05.2015, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 40,00 €

Das Kind und seine erwachende Liebe zu Pflanzen und Tieren - Ein pädagogische wertvolles Angebot für Erzieher/innen -

Kinder lieben Gänseblümchen und streicheln gern eine Katze. Die das Kind umgebende Natur steckt voller Schönheit. Sie will nach und nach entdeckt sein. Mit allen Sinnen streben Kinder danach, Pflanzen zu riechen, zu betrachten, zu betasten und als Naturgabe für das Spielen zu nutzen...
Das pädagogisch-methodische Seminar mit vielen Liedern, die von der Natur handeln, ist umso notwendiger, je mehr Kinder durch Naturferne und übermäßiges Computerspiel vom wahren Dasein entfremdet werden.
Die Hoffnung auf Lebenserfüllung im Einklang mit der Natur muss beim Kind für das spätere Leben verankert werden. Eltern und Erzieher/innen tragen dafür eine hohe und auch schöne gemeinsame Verantwortung. Dafür will das Seminar praktisch Verwertbares erarbeiten.
Kursleiter: Dr. Wilfried Pröger,

15HG110602
Termin: Sa, 17.10.2015, 10 - 15.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 30,00 €

"Entdecken, schauen, fühlen"- Körpererfahrung und Sexualerziehung im Vorschulalter

Sexualität ist ein grundsätzliches menschliches Bedürfnis und äußert sich von Geburt an. Kinder nehmen eigene sexuelle Bedürfnisse wahr und zeigen sie auch. In Ihrer beruflichen Praxis setzen Sie sich mit den verschiedenen Ausdrucksformen kindlicher Sexualität auseinander. Dabei ist es häufig schwierig, dieses Verhalten entwicklungspsychologisch richtig einzuordnen.
Mit dieser Weiterbildung können Sie: Informationen über Ausdrucksformen kindlicher Sexualität und deren Einordnung in den psychosexuellen Entwicklungsprozess erhalten, eine sexualfreundliche Erziehung der Kinder im Alltag ermöglichen, die Kinder bei der Suche nach weiblicher bzw. männlicher Identität unterstützen, Ihre eigenen Handlungskompetenzen reflektieren, die Kinder in ihrer sinnlichen Wahrnehmung und ihrem positiven Körpergefühl stärken, sprachliche Kompetenzen überprüfen, Elternmitarbeit gestalten.
Kursleiterin: Katharina Zillmer, inteam - Landesfachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung MV

15HG110603
Termin: Mi, 02.09.2015 , 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Poggendorf
Entgelt: Bitte erfragen

Machtkämpfe der Kinder - wie gehe ich damit um? "Wenn ich Kindern alles zehnmal sagen muss..."

Jeder kennt diese alltäglichen Situationen. Aber was ist, wenn die Konfliktsituationen sich häufen und wir daran erschöpfen? In dieser zweistündigen Veranstaltung wird es rund um die Machtkämpfe gehen:
Was sind eigentlich Machtkämpfe?
Gibt es diese bei allen Kindern?
Wie gehe ich geschickt damit um?
Kinder brauchen eine klare und liebevolle Struktur. Eltern, Erzieher/innen, Lehrer u.a. können alle einen kleinen Schritt dazu beitragen.
Dieser Vortrag soll allen einen guten Einblick in diese Thematik geben und gleichsam auf eine unterhaltsame Art und Weise Möglichkeiten aufzeigen, den alltäglichen Machtkämpfen gelassener zu begegnen.
Referent: Thomas Rupf, Mitglied des Berufsverbandes Deutscher Diplom Pädagogen/innen e.V. (BDDP)

15HG110604
Termin: Mi, 02.09.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: Nicht umsonst und nicht kostenlos! 10,00 €

Der kleine Wurzelzwerg ist am Werk ... was nun?

Viele kennen Thomas Rupf aus der Veranstaltung am 25. Sept.2014 im SOS-Familienzentrum. Wir holen Herrn Rupf erneut nach Grimmen mit einem neuen Thema:
Wir alle kennen das gut: Schreien, kreischen, kratzen oder beißen - all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: **** Der "kleine Wutzwerg" ist am Werk! ****
Was verstehen wir unter kindlichen Aggressionen?
Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor?
Warum sind Aggressionen wichtig?
Wie können wir gelassen darauf reagieren?
In diesem Vortrag wird auf humorvolle Art aufgezeigt, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen, dabei darf auch wieder ordentlich gelacht werden.
Referent: Thomas Rupf, Mitglied des Berufsverbandes Deutscher Diplom Pädagogen/innen e.V. (BDDP)

15FG110611
Termin: Sa, 25.04.2015, 9.00 - 12 Uhr

15HG110611
Termin: Sa, 26.09.2015, 9.00 - 12 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 14,00 €

Da stimmt was nicht! Spielideen zur Sprachförderung

Dieses Seminar soll über die normale Sprachentwicklung von Kindern im Kleinkind- und Kindergartenalter informieren und Eltern sowie Erziehern "spielerisch" helfen, auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse Sprachauffälligkeiten einzuschätzen um ggf. Maßnahmen zu ergreifen.
Kursleiterin: Selina Wolff, Logopädin

15FG110652
Termin: Sa, 06.06.2015, 9.30 - 11 Uhr

15HG110652
Termin: Sa, 12.09.2015, 9.30 - 11 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,00 €

Konfliktsituationen meistern

Gerade spielten die Kinder noch einträchtig nebeneinander in der Sandkiste, doch plötzlich ein Schreien und Kreischen... Das Kind benimmt sich provozierend Ihnen gegenüber? Wie reagieren Sie? Sie kennen derartige Situationen und wollen diese noch souveräner meistern?
In diesem Seminar werden einzelne Konfliktfelder wie etwa zwischen Tagesmutter und Kind, Tagesmutter und Eltern, sowie Streitigkeiten unter Kindern näher beleuchtet und Lösungsstrategien angesprochen. Beispiele von Teilnehmenden können besprochen werden.
(Fortbildung zu Modul 5 im Rahmen der Fortbildung für ErzieherInnen in Kita und Tagespflegepersonen)
Kursleiterin: Bettina Mauser, Mediatorin

15FG110683
Termin: Sa, 27.06.2015, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 36,00 €

Begegnungen zwischen Kindern und Hunden sicher und angenehm gestalten -Eine Seminar für Eltern, Tagespflegepersonal, Erzieher/-innen, Lehrer/innen... -

Beim Spaziergang mit Kindern trifft man meistens unvorbereitet auf Hunde. Hunde sind mal gut erzogen, mal angeleint und angespannt, mal freilaufend und friedlich, mal ruft der Besitzer von weitem „Der tut nichts, der will nur spielen“. Optimal ist es, wenn sich Hund, Kinder und verantwortliche Erwachsene über diese Begegnung auf ruhige Art freuen. Schwierig und gefährlich kann es werden, wenn einer oder mehrere der Beteiligten unruhig, angespannt oder ängstlich sind.

Das verbindende und entscheidende Element zwischen Menschen und Tieren ist die Körpersprache. Hunde „lesen“ in unserer Haltung und unseren Bewegungen. Das können Sie gezielt einsetzen. In diesem Seminar werden die Grundzüge der Körpersprache vermittelt. Dann können Sie zum einen einschätzen, ob ein Tier gelassen, angriffslustig, misstrauisch, neugierig oder schmusebedürftig ist. Wichtig ist vor allem bei Hunden einschätzen zu können, ob eine Situation harmlos ist oder ob ein gewisses Maß an Angst/ Vorsicht angemessen und schützend wäre. Zum anderen können Sie mit dem eigenen Körper Tieren gezielt etwas mitteilen, z. B. dass Sie den Hund vor allen Kindern oder vor einem bestimmten Kind auf Abstand halten wollen.
Das Seminar bietet Grundlagenwissen über Körpersprache und Verhaltensweisen, damit Sie derartige Situationen zum Wohl aller Beteiligten gestalten können. Dazu gehören auch Handlungsmöglichkeiten, falls Kinder ihrer Gruppe/ Familie oder Sie selbst Angst vor Hunden haben.
Geeignete Hunde werden von der Referentin mitgebracht. Die Hunde gehen ohne Erlaubnis zu keinem Menschen hin, so dass auch Menschen mit Angst vor Hunden teilnehmen können.
Kursleiterin: Alessa Knoop-Lübke, Dipl.-Ing. Landeskultur und Umweltschutz

15HG110681
Termin: Sa, 12.09.2015, 8.30 - 13.15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 26,00 €

Gelungene Verständigung zwischen Erwachsenen und Kindern - Eine Seminar für alle, die mit Kindern zu tun haben (Eltern, Tagespflegepersonal, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kinderärzte, -krankenschwestern, Ergotherapeut/ -innen, etc.-

Wir Menschen sind häufig auf Wörter fixiert. Dabei kann man herrlich aneinander vorbeireden und sich wunderbar gründlich missverstehen. Körpersprachliche Informationen unseres Gegenübers nehmen wir meistens "nur" unbewusst wahr. Gerade deshalb haben die Aussagen des Körpers sowie die Ausstrahlung eine große Bedeutung im Umgang miteinander, unabhängig vom Alter des Kindes.
Die Folgen von immer wiederkehrenden Missverständnissen können z. B. sein, dass ein Kind unsicher, kontrollierend, ignorant, unruhig, sehr still, sehr laut, frech ist, ständig diskutiert...
Verständigung gelingt, wenn ich mich mit Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme sowie Worten eindeutig mitteile und die komplette Botschaft meines Gegenübers wahrnehme und verstehe. Sobald die Verständigung gelingt, kann ich Situationen mit Kindern nach meinen Wünschen gestalten.
In der Kommunikation mit insbesondere kleinen Kindern sind Worte meistens nutzlos - wie auch in der Kommunikation mit Tieren. Tiere "lesen" und reagieren auf die körpersprachlichen Aussagen. Im Vergleich zu Menschen reagieren Tiere einfacher, klarer und direkter und sind deshalb glaubwürdige und Erkenntnis bringende Übungspartner und eignen sich bestens zur Demonstration. Die vierbeinigen "Mitarbeiter" dieses Seminars (vier Hunde) gehen nur zu Menschen hin, die den Kontakt wünschen. Dadurch können auch Menschen mit Angst vor Hunden teilnehmen.
Kursleiterin: Alessa Knoop-Lübke, Dipl.-Ing. Landeskultur und Umweltschutz

15HG110682
Termin: Sa, 26.09.2015, 9.00 - 13 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 32,00 €

Gespräche mit Eltern: offen und sachlich - Ein Seminar für alle, die mit Kindern zu tun haben (Eltern, Tagespflegepersonal, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kinderärzte, -krankenschwestern, Ergotherapeut/innen etc.)

Kinder sind das Wertvollste in unserem Leben. Darüber hinaus haben wir alle unsere Empfindungen und Verletzlichkeiten. Das ist bester Nährboden für einen unbefriedigenden, manchmal sogar verletzenden Gesprächsverlauf. Um Eltern etwas über ihr Kind mitzuteilen, etwas mit ihnen zu vereinbaren oder sie von etwas zu überzeugen, sind eine vertrauensvolle Atmosphäre und sachliche Gesprächsführung nötig. Dafür ist es wichtig, realistisch wahrzunehmen und bewusst auszusenden und zwar beides gleichermaßen auf der verbalen und der körpersprachlichen Ebene. Wunderbar zu demonstrieren ist dies mit Hunden!!!
Im Seminar stehen zur Veranschaulichung der körpersprachlichen Elemente ca. vier Hunde zur Verfügung. Diese gehen nur zu Menschen hin, die den Kontakt wünschen. Dadurch können auch Menschen mit Angst vor Hunden teilnehmen.
Kursleiterin: Alessa Knoop-Lübke, Dipl.-Ing. Landeskultur und Umweltschutz

Fragen und Probleme der Erziehung im Kleinkindalter - Was junge Eltern wissen sollten!

- Entwicklungsphasen der Lebensspanne
- Faktoren, die die Entwicklung beeinflussen
- Sensible und kritische Phasen in der Entwicklung
- Trotzverhalten und Ängste - wie damit umgehen?

Kursleiter: Ronald Gothe, Dipl.-Päd., Dozent für Psychologie

15FG110691
Termin: Sa, 11.04.2015, 9.00 - 12 Uhr

15HG110692
Termin: Sa, 07.11.2015, 9.00 - 12 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 14,00 €

Mobbing - Was können Sie tun, wenn Ihr Kind gemobbt wird?

- Was ist Mobbing?
- Ursachen, Entstehung, Formen
- Folgen für das betroffene Kind
- Was können Eltern tun? - Was unterlassen!
- Was können Lehrer/Erzieher tun?
- Was kann das Kind selbst tun?

Kursleiter: Ronald Gothe, Dipl.-Päd., Dozent für Psychologie

15HG110691
Termin: Sa, 24.10.2015, 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Termin: 5,00 €

Psychologie

Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.

Grenzen setzen, Disziplin, Konsequenz…. Vergessen Sie diese „strengen“ Erziehungsthemen. Setzen Sie stattdessen auf die Macht der Positiven Emotionen. Auf entspannte Momente!
Nur entspannte Kinder fühlen sich wirklich wohl in sich selbst. Deshalb brauchen sie keine Ermahnungen, Drohungen o.a. Druck. Sie regulieren sich selbst ziemlich gut, können sich anpassen, finden ihre Grenzen und einen eigenen Weg.
Zu diesen Fragen gibt es neue, spannende Forschungsergebnisse, über die an diesem Abend von Peter Bergholz (Diplompsychologe) berichtet wird.
Machen Sie es sich mit Ihren Elternaufgaben leichter und verschaffen Sie sich und Ihrem Kind gemeinsame Glücksmomente. Es lohnt sich, denn sie wirken ein Leben lang. In anderen Kulturen ist dies selbstverständlich, in der „Leistungsgesellschaft“ nicht mehr.
Dabei ist es ganz einfach, Wohlfühl-Momente herbeizuführen. Vor allem über spielerisches, auch beiläufiges, gemeinsames Körpererleben, ruhig und besinnlich – oder kraftvoll und expressiv. Ohne langen Anlauf und Anstrengung, aus der Selbstverständlichkeit heraus.
„Es gibt keine positiven Veränderungen ohne positive Emotionen“ sagt der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther. Dieses Wissen ist relativ neu und sollte sich noch viel stärker herumrumsprechen...
Kursleiter: Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe, 1. Vorsitzender der "Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung". Aus- und Fortbildungen in Verhaltenstherapie

15FG110701
Termin: Fr, 27.03.2015, 19 - 21.15 Uhr
Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 10,00 €

15FG110702
Termin: Sa, 28.03.2015, 9.00 - 16 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 40,00 €

… und plötzlich geht vieles leichter! Die Entdeckung der inneren Schalter

Machen Sie Schluss mit ewigem Grübeln und Druck im Bauch, mit Stressgedanken, Schuldgefühlen und Hemmungen, mit verspannungsbedingten Schmerzen und Schlafstörungen!
Wie soll das gehen? Mit den drei inneren Schaltern der Rossini-Methode:
Der blaue Schalter wirkt auf die Seele. Er setzt belastenden Gedanken ein Ende, fördert inneres Loslassen und tiefe Entspannung.
Der rote Schalter steht mit dem Erfolg in Verbindung. Er aktiviert die Energiesysteme, positive Gedanken und Entschlossenheit.
Der orangefarbene Schalter aktiviert die Resonanz – er bringt Menschen zusammen.
Können Sie diese Schalter aktivieren, wird vieles leichter. Die Schalter haben direkten Zugang zum Unterbewusstsein, und ihre Wirkung zielt stets auf Balance, Harmonie des Nervensystems und innere Kohärenz. Sie ermöglichen Ihnen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe bei maximaler Leistungsfähigkeit.
In diesem Zustand vermögen wir zu spüren, was unter dem Stress, dem Lärm im Kopf und den steten Anforderungen an uns verborgen ist: Ideen, die verwirklicht, und Träume, die gelebt werden wollen.
Zugang dazu bekommen wir über kleinste, nahezu unsichtbare rhythmische Bewegungen.
Peter Bergholz (Diplompsychologe) hat entdeckt, dass diese Bewegungen positive Erinnerungen, Gefühle und Gedanken aufnehmen und sogar im Körper speichern.
In diesem Seminar werden Sie mit stimmiger Musik und minimalen Lockerungsbewegungen den Weg zu Ihren drei Schaltern finden. Einmal eingeübt, genügt die Erinnerung an diese Bewegungen, um die Schalter unauffällig aktiveren zu können. Sie funktionieren dann in jeder denkbaren Situation. Selbst auf dem Zahnarztstuhl.
Die TN-Zahl ist auf 12 begrenzt!
Kursleiter: Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe, 1. Vorsitzender der "Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung". Aus- und Fortbildungen in Verhaltenstherapie

15FG110711
Termin: Sa, 28.02.2015, 9.00 - 14 Uhr

15HG110712
Termin: Sa, 14.11.2015, 9.00 - 14 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 21,00 €

Gedächtnistraining - praxisnahe Präsentation zum Mitmachen und Kennenlernen

Anleitung und Betreuung sowie Einblick in die Arbeit des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit praktischen Beispielen.
Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf der Basis modernster Forschung entwickelte der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.
Inhaltliche Schwerpunkte: 10 Minuten Aktivierung; TTB (Therapeutischer Tischbesuch); Alternativen zur Aktivierung und Beschäftigung für Senioren; Gedächtnistraining und erinnerungsaktivierende Angebote; Übungen zu alltagspraktischen Fähigkeiten.
Zielgruppe: Pflegefachkräfte, Therapeutinnen, ehrenamtliche Betreuungskräfte usw. (kurz: Profis und Laien), die in stationärer und ambulanter Betreuung von Menschen mit Demenz beschäftigt sind.
Kursleiterin: Tamara Isele, Gedächtnistrainerin

Gedächtnistraining "Aus dem Leben gegriffen"

Aktives ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet immer Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte. Das Langzeitgedächtnis wird trainiert. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Wortflüssigkeit werden gefördert. Mit Humor und Kreativität sollen geistige Kapazität und Lebensfreude erhalten bzw. verbessert werden. Ohne Zeit-und Leistungsdruck werden die Teilnehmer zu weiterer geistiger Betätigung ermutigt. Jeder kann sich im Gedächtnistraining einbringen! Erfolgserlebnisse motivieren!
Die Teilnehmer erhalten einen Einblick, wie ein möglicher Kurs ablaufen kann, den die VHS bei Interesse organisiert.
Kursleiterin: Christina Schmolling, Ergotherapeutin, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Kraft- und Gleichgewichtstrainerin

15FG110713
Termin: Do, 05.03.2015, 14 - 15.30 Uhr

15HG110714
Termin: Do, 24.09.2015, 18 - 19.30 Uhr

Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Frühkindlicher Autismus - eine tiefgreifende Entwicklungsstörung

- Formen des Autismus
- Frühkindlicher Autismus (Kanner-Syndrom)
- Ursachen, Symptome, Fördermöglichkeiten bzw. Umgang mit Autisten

Kursleiter: Ronald Gothe, Dipl.-Päd., Dozent für Psychologie

15FG110721
Termin: Sa, 28.02.2015, 9.00 - 11.15 Uhr

15HG110721
Termin: Sa, 09.05.2015, 9.00 - 11.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,50 €

Sehnsucht nach Schmerz - Die Borderline-Persönlichkeitsstörung

Warum fügen sich manche Menschen immer wieder selbst Schnitte oder Brandwunden zu?
- Überblick zur Struktur der Persönlichkeit
- Emotional instabile Persönlichkeitsstörung
- Typische Merkmale von Selbstverletzungen
- Tipps für Angehörige

Kursleiter: Ronald Gothe, Dipl.-Päd., Dozent für Psychologie

15FG110731
Termin: Sa, 21.02.2015, 9.00 - 11.15 Uhr

15HG110731
Termin: Sa, 21.11.2015, 9.00 - 11.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,50 €

Aufgeweckt, zappelig oder hyperaktiv?

In Deutschland sind zwischen 3 und 10 % aller Kinder betroffen, Jungen noch häufiger als Mädchen. Damit gehört ADHS zu den häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter. Leider wächst sich die Störung in der Regel nicht aus: Viele ADHS-Kinder bleiben auch als Jugendliche und Erwachsene impulsiv und leiden unter Aufmerksamkeitsproblemen, lediglich die Hyperaktivität nimmt ab. Deshalb ist es auf jeden Fall sinnvoll, möglichst frühzeitig Behandlungsmaßnahmen einzuleiten.
Das Seminar gibt Informationen zu Ursachen, Symptomen, Diagnostik und zum Umgang mit Betroffenen.
Kursleiter: Ronald Gothe, Dipl.-Päd., Dozent für Psychologie

15FG110732
Termin: Sa, 25.04.2015, 09 - 11.15 Uhr

15HG110732
Termin: Sa, 17.10.2015, 09 - 11.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,50 €

Angst - eine Krankheit?

- Phasentheorie der Ängste
- Klassifikation menschlicher Ängste
- Neurotische Störungen (Phobien)
- Ursachen Symptome, Diagnose, Behandlung

Kursleiter: Ronald Gothe, Dipl.-Päd., Dozent für Psychologie

15FG110771
Termin: Sa, 18.04.2015, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,50 €

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.
Marie von Ebner–Eschenbach

Länderkunde - Geografie

15FG1110
Termin: Do, 26.03.2015, 17 - 18.30 Uhr
Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Autorenlesung und Gespräch zum Buch "Zwischen Tiefsee und Hochgebirge"

"Beeindruckende Autobiographie und authentische Schilderung jüngerer ost-/westdeutscher Zeitgeschichte; Das Buch "Zwischen Tiefsee und Hochgebirge - Lebenssplitter" von Johann Mrazek beinhaltet zum einen die überaus interessante, sehr spannende und äußerst lesenswerte Lebensgeschichte des Autors als Geologe, Wissenschaftler und Universitätsprofessor, aber auch als Ehemann und Vater. Zugleich findet der Leser eine authentische Beschreibung der jüngeren Lebenswirklichkeit im Osten und Westen Deutschlands, die sicherlich die Erfahrungen und das Empfinden vieler Leser widerspiegeln wird. Das tiefgründige und differenzierte Buch, dem ein großer Leserkreis zu wünschen ist, sollte unbedingt eine Quelle zukünftiger bundesdeutscher Geschichtsschreibung sein." (Rezession vom 6. Oktober 2014 (Amazon) zum 2014 von Prof. Johann Mrazek erschienenen Buch)
Referent: Prof. Johann Mrazek

15FG11103
Termin: Do, 07.05.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Irland - eine Sinfonie in Grün

Rund vierzig verschiedene Grünfärbungen schmeicheln dem Blick des Betrachters. Er taucht ein wie in eine wohlklingende Sinfonie. Doch wer ahnt schon, dass sich in dieser grünen Harmonie urplötzlich eine Steinwüste ausbreitet.
Kommen Sie mit auf eine Rundtour vom irischen Dublin bis ins nordirische Belfast. Was in der direkten Süd-Nord-Autobahnverbindung lediglich 130km Entfernung ausmacht, entpuppt sich auf einer Inselrundfahrt als ein 4.500km umfassendes, einzigartiges Panoramavergnügen.
Auf ihrem Weg umrunden die Macher dieses Diavortrages zahlreiche Halbinseln, nicht nur den weltberühmten Ring of Kerry oder die Pensinsula of Dingle. Von verschiedenen Kaps bzw. Heads gleiten die Blicke in die Ferne über den Atlantik oder die Irish Sea. Ganz nebenbei wollen wir auch die Felsen der unnachahmlichen Skellig Islands erklimmen und Zwiesprache halten mit Papageientauchern und weiteren Seevögeln.
Geschichtliches wird bei der Rundfahrt ebenfalls nicht zu kurz kommen, denn vielfältige Burgen säumen den Weg. Die Städte Londonderry und Belfast hingegen geben Anlass, auch einmal die aktuellere Geschichte zu beleuchten.
Und woher hat der nordirische Giant's Causeway seinen Namen? Sie erfahren es während des Dia-Vortrages.
Referent: Wolf Leichsenring, „Weltenbummler"

15FG11104
Termin: Do, 07.05.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Norwegen - sanfte Küsten, spitze Berge

Es gibt viele Möglichkeiten, dieses bilderbuchhafte skandinavische Land zu erkunden.
Der DiaVortrag widmet sich zunächst SÜDNORWEGEN, der sogenannten „skandinavischen Adria". Auf verschneiten Straßen geht es mit dem Wohnmobil weiter in nördlicher Richtung bis zum Sognefjord, über Fjelle und entlang bezaubernder Fjordstraßen.
Eine völlig unterschiedliche Perspektive bietet die Schiffsreise mit einem Postschiff der Hurtigruten von der Stadt Bergen bis zur nördlichen Endstation Kirkenes dicht an der Grenze zu Russland. Der Blick auf Norwegen, vom Fjord oder auch offenem Meer aus, gestaltet sich sehr unterschiedlich im Vergleich zur Straßenoptik. Von Tromsö aus geht es mit dem Flugzeug ach Spitzbergen, zu dieser arktischen Inselgruppe mit Dauerfrost. Exkursionen führen in die Gletscherwelt des gigantischen Isfjorden sowie zu (ehemaligen) russischen Siedlungen inmitten unwegsamer Gebirgslandschaft.
Referent: Wolf Leichsenring, „Weltenbummler"

Heimatkunde

Das elfte Zehntel von Sanssouci

Die ganz besondere Führung durch den Semlower Landschaftspark mit wahren Geschichten und solchen, die wahr sein könnten.
Sanssouci - Welterbe der Menschheit. Fast über vier Jahrhunderte hinweg schufen die besten Künstler ihrer Zeit im Auftrag der brandenburgisch-preußischen Herrscher ein faszinierendes Ensemble von Schloss- und Gartenanlagen in der Residenzstadt Potsdam. Doch was hat das mit Semlow zu tun? Neugierig? Dann besuchen Sie eine der Führungen.
Referent: Mario M. Müller, Diplomgesellschaftswissenschaftler

15FG111521
Sa, 09.05.2015, 9.30 - 11.45 Uhr

15HG111521
Do, 10.09.2015, 9.30 - 11.45 Uhr

15HG111522
Sa, 17.10.2015, 10 - 12.15 Uhr

Treff: Semlow, Parkplatz am Schloss
Entgelt: 5,00 €

Umweltbildung

Gehölzschnitt - Bäume und Sträucher richtig schneiden

Im ersten Teil des Kurses, am Vormittag, werden theoretische Grundlagen eines nicht nur für Obstbäume pfleglichen und in der Praxis erprobten Schnittkonzeptes besprochen. Auch wird auf die Beseitigung der Folgen unsachgemäßer Schnittmaßnahmen eingegangen. Am Nachmittag werden praktische Übungen konkret vor Ort in einem Garten eines Teilnehmers durchgeführt. Dieser kann sich mit der Anmeldung "bewerben" . Jegliche Haftung für die Teilnehmenden durch den Dozenten bzw. die Kreisvolkshochschule ist hierbei jedoch ausgeschlossen!
Kursleiter: Christoph Vogel, Diplom-Holzwirt

15FG111531
Termin: Sa, 24.01.2015, 8.30 - 15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4 und Garten nach Wahl
Entgelt: 24,00 €

Die nachfolgenden vier Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit dem NABU statt. Sie werden unterstützt von der Norddeutschen Stiftung für Umwelt und Entwicklung (NUE) aus Erträgen der Umweltlotterie BINGO!

"Alle meine Entchen …" am Richtenberger See

Der Richtenberger See ist nicht "vogelfrei". Enten, Haubentaucher, Blässhühner, Schwäne und Reiher sind entweder als Wintergäste; rastend auf dem Durchzug oder als Brutvögel zu entdecken. Auf vier Spaziergängen zwischen Frühling und Herbst werden wir Brutzeit und Vogelrast an diesem Flachsee erkunden. Starkvergrößernde Fernrohre stellen dafür die Naturfreunde vom NABU bereit. Sie werden auch die verschiedenen Libellen am See erläutern.
HINWEIS: Am Seeufer kann es zugig sein, auf den Rasenpfaden nass. Bitte an warme, winddichte Kleidung sowie wasserfestes Schuhwerk denken. Auch ein eigenes Fernglas wäre nützlich.
Die Veranstaltungen sind entgeltfrei. Kleine Spende für den NABU ist jedoch willkommen
Kursleiter: NABU-Freunde und Ralf Schmidt, Diplombiologe

15FG111541
Termin: Sa, 28.03.2015, 9.00 - 11.15 Uhr
Treffpunkt: Richtenberg, am Aussichtsturm

15FG111542
Termin: Do, 21.05.2015, 10 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Franzburg, bei Petis Eiscafe (Fichte-Stadion)

15FG111543
Termin: Do, 11.06.2015, 18 - 20.15 Uhr
Treffpunkt: Richtenberg, Marktplatz

15HG111544
Termin: Sa, 17.10.2015, 9.00 - 11.15 Uhr
Treffpunkt: Franzburg, bei Petis Eiscafe (Fichte-Stadion)

15FG11551
Termin: Do, 28.05.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Grimmen, Sitzungssaal Landratsamt
Entgelt: 5,00 €

Libellen - Teufelsnadeln oder Himmelsstecher?

Libellen haben schon immer die Aufmerksamkeit des Menschen auf sich gezogen. Ihr reißender, gelegentlich sogar als bedrohlich empfundener Flug, ihr Aussehen und ihr Verhalten machen sie zu einer der interessantesten Gruppe unter den Insekten. Libellen sind nicht nur bedeutsame Indikatoren für den Zustand der Natur und damit eine wichtige Artengruppe für den Biotopschutz, sondern für den Beobachter, ob Fachmann oder Laie, spektakuläre und attraktive Geschöpfe der Natur.
Das war nicht immer so: Alte Bezeichnungen wie Teufelsnadeln, Satansbolzen oder Pferdestecher aber auch Namen wie Himmelspferde oder Wasserjungfern weisen auf ein ambivalentes Verhältnis des Menschen zu diesen Insekten hin. Bis heute erreichen den NABU sogar Anfragen, wie gefährlich Libellen nun eigentlich sind oder ob diese Tiere stechen können.
Die Beobachtung der völlig ungefährlichen, harmlosen und vielfach leider bedrohten Libellen erweckt bei etlichen Naturfreunden den Wunsch, diese auch bis hin zur richtigen Art unterscheiden zu können. Dann lässt es sich weitergehend mit den ökologischen Ansprüchen dieser faszinierenden Insekten beschäftigen.
Der Lichtbildervortrag des Biologen Ralf Schmidt wird viele Aspekte des Libellenlebens zeigen.
Referent: Ralf Schmidt, Diplombiologe

Imkerkurs für Bienenfreunde. Warum Imker werden?

Die Honigbiene ist nicht einfach nur ein Insekt. Das Volk der Honigbiene ist ein Superorganismus, dessen Faszination sich kaum ein Imker entziehen kann. Wer bereit ist, sich theoretische und praktische Kenntnisse anzueignen, wird immer wieder neue Facetten finden, für die es sich lohnt tiefer ins Thema einzusteigen. Das Spektrum reicht von der Kommunikation, über die Orientierung, bis zur Fortpflanzung der Honigbiene - von der Bienenweide, über die Bienenzucht, bis zum negativen Ein-fluss der Umweltgifte und Rückgang der Biodiversität.
Bienenhaltung vermittelt, wie spannend die Natur vor unserer Haustür sein kann. Sie garantiert eine außergewöhnliche Freizeitbeschäftigung, die gleich-zeitig praktischer Naturschutz ist und als wichtiges Element die Bestäubung der für Mensch und Natur so wichtigen Blütenpflanzen garantiert. Heutzutage könnte die Honigbiene höchstwahrscheinlich ohne den Imker nicht mehr überleben. Unsere rasant schlechter werdenden Umweltfaktoren, gepaart mit den durch die Globalisierung weltweit ausbreitenden Bienenkrankheiten und Bienenschädlingen, machen es der Honigbiene sehr schwer, eine ausreichend schnelle Anpassung an die gewandelten Umweltbedingungen zu erreichen.
Starten Sie also, wenn Sie älter als 14 Jahre sind, mit einem Jungvolk und erlernen die Grundlagen der Imkerei durch unseren erfahrenen Imker-Kursleiter bei uns - an Ihrer VHS!

Imkerkurs für Bienenfreunde, Teil 1

- die Biene und ihr Umfeld
- Bienenjahr im Bienenvolk
- Bienenwohnungen und ihre Neueinrichtung
- Wachs im Bienenvolk

Kursleiter: Justus Mathies, Imker

15FG111561
Termin: Sa, 18.04.2015, 13 - 16 Uhr
Ort: Marlow, Neu Poppendorf
Entgelt: 12,00 €

Imkerkurs für Bienenfreunde, Teil 2

- Völkerführung bis zur Honigernte
- Honigraum und Honiggewinnung
- Bienengesundheit
- Wintervolk herrichten undversorgen

Kursleiter: Justus Mathies, Imker

15FG111562
Termin: Sa, 09.05.2015, 13 - 16 Uhr
Ort: Marlow, Neu Poppendorf
Entgelt: 12,00 €

Imkerkurs für Bienenfreunde, Teil 3

- Ablegerbildung
- schwarmlos Imkern
- Königinnenzucht
- Honigbehandlung bis zum Verkauf.

Kursleiter: Justus Mathies, Imker

15FG111563
Termin: Sa, 23.05.2015, 13 - 16 Uhr
Ort: Marlow, Neu Poppendorf
Entgelt: 12,00 €

Dunkle Biene

Wissenswertes über die Haltung und Völkerführung der dunklen Biene
Kursleiter: Justus Mathies, Imker

15FG111564
Termin: Sa, 30.05.2015, 13 - 16 Uhr
Ort: Marlow, Neu Poppendorf
Entgelt: 12,00 €

Fisch - und Gewässerkunde - Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Erwerb des Fischereischeines in Zusammenarbeit mit dem Kreisanglerverband.

Anmeldungen bitte über Angelshop Dietmar Schlager, Tel. 80213 bzw. Ordnungsamt Grimmen 038326 47253
Prüfung am Samstag, 25.04.2015, 8 Uhr
Kursleiter: Dozententeam und Jürgen Mähl

15FG111581
Termin: Fr/Sa, 10.04. - 24.04.2015, 17 - 21 Uhr, 6 x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: bitte bei Anmeldung erfragen

Notizen

Literatur

Vorlesetag 2015

Hintergrund: Seit 2004 initiiert die Stiftung Lesen gemeinsam mit der Wochenzeitung DIE ZEIT den bundesweiten Vorlesetag, der seitdem jedes Jahr im November stattfindet.
Heute gilt der bundesweite Vorlesetag als das größte Vorlesefest Deutschlands.
Im Jahr 2013 nahmen 80.000 VorleserInnen - darunter rund 1.000 PolitikerInnen sowie 150 Prominente aus Politik, Kultur, Medien und Sport - am Vorlesetag teil, schenkten hunderttausenden ZuhörerInnen ein wenig ihrer Zeit und ließen Geschichten lebendig werden. Wir als Volkshochschule beteiligen uns erstmals und laden Vorleser und Zuhören ein.
Wir freuen uns auf zahlreiche Bewerberinnen und Bewerber als Vorleser. Diese richten Sie bitte bis zum 1. September an Ihre Volkshochschule.

15HG1201
Termin: Fr, 20.11.2015, 10 - 20 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: frei

Der implodierte Mann - Lesung in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Grimmen -

Peter Mannsdorff liest an diesem Abend aus Szenen der Depression, aber auch aus heiteren Sachen aus der "Psychoszene".
Zum Autor: Für Herrn Mannsdorf(lebt im Land Brandenburg) ist das Schreiben die Möglichkeit, Seelenarbeit zu leisten, nicht zuletzt, um auf Spurensuche nach Erschütterungen zu gehen, die ihn in der Vergangenheit belastet haben. Darüber hinaus schreibt er Geschichten des Alltags auf, am Ende hat er eine Mischung aus Fiktivem und einem Mosaik aus selbst Erlebtem. Im Leben hielt Peter Mannsdorff oft Träume für die Realität.
Mehr zu seinen interessanten Büchern für Kinder und Erwachsene: ***www.shift-selbstverlag.de***

15FG120121
Termin: Do, 09.04.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Grimmen, Kulturhaus Treffpunkt
Entgelt: 5,00 €

Die Sternenpflückerin - Lesung in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Grimmen -

Peter Mannsdorff liest für Kinder (8 - 10 Jahre) mit ihren Eltern aus seinem Buch "Die Sternenpflückerin".
Henriette ist glücklich. Sie hat ihre zwei Untermieter, die Hasen Lola und Lotus....In ihrer anderen Welt lebt sie in einem Kinderheim. Viel lieber würde sie bei ihrem Großvater wohnen.....
Mehr dazu und zu anderen Büchern unter: ***www.shift-selbstverlag.de***
Referent: Peter Mannsdorff, Autor

15FG120122
Termin: Do, 09.04.2015, 16 - 17 Uhr
Ort: Grimmen, Kulturhaus Treffpunkt
Entgelt: 5,00 € 1 Erw. inkl. Kind/er

15FG120123
Termin: Fr, 10.04.2015, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Grundschule Grimmen
Entgelt: 2,00 €

Kunst - Kulturgeschichte

Kleine Schreibwerkstatt

Sie schreiben gern, fühlen sich aber mit Ihren Texten allein? Sie würden sie gern in einer kleinen Gruppe vortragen und erleben, wie sie bei anderen ankommen? Sie möchten lernen, worauf man beim Schreiben achten muss? Sie möchten Ihre Erlebnisse und Erinnerungen festhalten - für sich selbst, für Familienangehörige oder für einen größeren Leserkreis?
Der Kursleiter Mario M.Müller, selbst Autor, vermittelt Ihnen das "Handwerkszeug" des Schreibens. Kleinere Texte können im Kurs vorgestellt und im Austausch mit anderen Schreibenden besprochen werden. Die Teilnehmer dieses Kurses werden befähigt, ihre Erlebnisse, Ideen und Fantasien in mitreißende, unterhaltende Geschichten zu verpacken und "verlagstauglich" aufzubereiten.
Der Kurs findet alle 14 Tage freitags statt.
Kursleiter: Mario M.Müller, Diplomgesellschaftswissenschaftler und Autor

15FG120131
Termin: Fr, 10.04.2015, 17 - 19.30 Uhr, 5 x

15HG120131
Termin: Fr, 11.09.2015, 17 - 19.30 Uhr, 5 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 45,00 €

Sütterlin - Schreiben in altdeutscher Schrift

Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten im Lesen und Schreiben der Deutschen Schrift (Sütterlin), der Handschrift, die in Deutschland bis in die 40er Jahre des 20. Jh. geschrieben wurde. Damit lassen sich Briefe, Urkunden und andere Dokumente der Vorfahren entziffern. Intensive Schreib- und Leseübungen helfen beim Erfolg.
Kursleiterin: Jördis Kube, Verwaltungsfachangestellte

15FG120141
Termin: Do, 12.03.2015, 18.30 - 20 Uhr, 6 x

15HG120141
Termin: Do, 08.10.2015, 18.30 - 20 Uhr, 6 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 30,00 €

Plastisches Gestalten

Töpfern für Erwachsene

Der Inhalt der Kursveranstaltungen ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und soll Techniken der Aufbaukeramik vermitteln bzw. vervollkommnen, die als Voraussetzung für das kreative Umsetzen eigener Ideen bei der Gestaltung von Schmuck, Gebrauchsgegenständen und Plastiken dienen.
Bitte mitbringen: praktische Kleidung anziehen oder Schürze mitbringen.
Am Kursende wird eine Gebühr für Material- und Brennkosten je nach Verbrauch/Gewicht erhoben.
Kursleiter: Wolfgang Teubert, Selbstständig auf „Hof Zoltan“ in Keffenbrink

15FG120611
Termin: Mo, 26.01.2015, 16 - 18.15 Uhr, 7 x

15HG120611
Termin: Mo, 07.09.2015, 16 - 18.15 Uhr, 7 x

Ort: Abtshagen Volkssolidarität
Entgelt: 73,50 €

Musikalische Praxis

Jeder lernt Gitarre - kinderleicht für Erwachsene und Kinder mit der Jelgi - Methode

Die Gitarre ist eines der beliebtesten Instrumente aller Zeiten, aber viele haben erhebliche Probleme beim Greifen mit der linken Hand. Bei der mehrfach patentierten JelGi-Methode werden die Saiten auf C-Dur gestimmt, so dass Liedbegleitung zum Kinderspiel wird. Erwachsene in ihrer Freizeit, Eltern und Kinder können auf Anhieb hunderte Lieder und Songs klangvoll begleiten "ohne falsche Töne".
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Unter www.jeder-lernt-gitarre.de gibt es Informationen zur JelGi-Methode.
Bitte bringen Sie eine Gitarre mit. Leihgitarren sind begrenzt vorhanden (10 €), bitte bei Anmeldung erfragen.
Vor Ort erhältlich sind ein Stimmgerät zu 10 €, ein Kapodaster zu 5 € und Material von Schott Music für 450 Lieder zu 14,50 €.
Wer sich jedoch nach diesem Einführungskurs intensiver mit dem Instrument Gitarre beschäftigen möchte, sollte sich zum Weiterlernen an die Kreismusikschule wenden.
Kursleiter: Hakan Hatay, Gitarrenlehrer

15FG120831
Termin: Sa, 06.06.2015, 10 - 17 Uhr

15FG120832
Termin: So, 07.06.2015, 10 - 17 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 50,00 €, keine Ermäßigung möglich!

Tanzen

Tanzen als Hilfe im Alter

Inhalte und Methodik dieses Kurses haben zum Ziel, die Freude an rhythmischer Körperbewegung zu wecken, die geistige Fitness zu aktivieren und zu fördern, ebenso die Gemeinschaft im fröhlichen Tun mit anderen. So trägt er zur Lebensfreude und Gesunderhaltung bei. Geselliges Tanzen ist für Frauen und Männer, jeder kann auch alleine kommen, kein Paartanz. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig.
Kursleiterin: Heike Kunisch, Tanzleiterin im Bundesverband Seniorentanz

15FG120911
Termin: Mo, 12.01.2015, 9.30 - 11 Uhr, 10 x

15FG120912
Termin: Mo, 30.03.2015, 9.00 - 10.30 Uhr, 10 x

15FG120913
Termin: Mo, 30.03.2015, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Tanzen als Hilfe im Alter

15HG120911
Termin: Mo, 07.09.2015, 9.00 - 10.30 Uhr, 10 x

15HG120912
Termin: Mo, 07.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Weltkulturerbe der UNESCO: Tango Argentino

15FG120971
Termin: Sa, 11.04.2015, 14 - 19 Uhr

15HG120971
Termin: Sa, 07.11.2015, 14 - 19 Uhr

Ort: SOS Dorfgemeinschaft Hohenwieden
Entgelt: 36,00 €

Tango Argentino gehört seit 2010 zum Weltkulturerbe der Unesco. Er wird Generationen übergreifend(20-70), Sozial übergreifend (von Handwerker bis Prof.) und von klassisch bis modern weltweit getanzt. T.A. hat wie Sport allgemein eine gewaltpräventive Wirkung bei Jugendlichen. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Tango Argentiono und erlernen die wesentlichen Elemente - und Sie erfahren das "Geheimnis" des Tanzens. Die Faszination des argentinischen Tangos ist verblüffend: Grandiose Musik, fantasievolle Choreografien gewürzt mit Sehnsucht, Leidenschaft, Heiterkeit, Melancholie - das ist Tango Argentino! Er entsteht aus Empfindung für sich selbst, für den mit dem man tanzt, für den Raum in dem man sich bewegt, für die Musik, die alles verbindet. Tango Argentino zu tanzen ist ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag, für jedes Alter geeignet. Eine paarweise Anmeldung ist nicht Bedingung! Bitte Turn- und Tanzschuhe mitbringen.
Kursleiter: Doreen & Bernd Engler, Tanzlehrer

Werken – Basteln

Buchbinden einmal anders: Das Labyrinthbuch

15FG121241
Termin: Sa, 14.03.2015, 10 - 15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 27,00 €

Wie ungewöhnlich: ein Buch (mit Gucklöchern), welches wir von allen 4 Seiten blättern können! Es kann die originelle Hülle für schöne Fotos sein. Sie lernen in diesem Kurs ein solches Buch aus einem einzigen großen Bogen Papier anzufertigen. Für den Bucheinband stehen viele schöne Papiere wie Lederpapier, Strohkarton oder Blütenbüttenpapier zur Auswahl. Farblich passende Bindebänder sind das i-Tüpfelchen Ihres ersten selbstgefertigten Labyrinthbuches. Der Kurs beinhaltet ebenfalls eine kleine Materialkunde, Tipps zur Ausgestaltung sowie den richtigen Umgang mit Falzbein, Cutter und Co.
Zu Hause können Sie dann nach Lust und Laune Fotos, Sprüche und Texte einarbeiten und es mit Ihren Erinnerungen oder Wünschen füllen und zu einem ganz persönlich Geschenk werden lassen. Anschauungsmaterial bringt Frau Amft mit.
(Materialkosten werden gesondert berechnet, ca. 10 €)
Kursleiterin: Katrin Amft, Dipl. Grafikdesignerin

Buchbinden einmal ganz anders: Das Kuvertbuch (ein Briefhüllenbuch)

15HG121242
Termin: Sa, 17.10.2015, 10 - 15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 27,00 €

Wir fertigen ein kleines ausgefallenes Buch an, welches aus der Reihe fällt. Statt einfacher Buchseiten arbeiten wir rafffiniert-einfache selbstgefaltete Kuverts ein, die auch ganz ohne Klebstoff zusammenhalten. Für die Buchdeckel verwenden wir geschöpfte Papiere ebenso wie Lederpapiere oder Knautschkarton in vielen schönen Farben.
Fehlt nur noch der bewegliche, dehnbare Buchrücken, um unser Werk zu komplettieren. Eine große Auswahl an Papieren, Farben und Bändern steht bereit.
Zu Hause können Sie dieses Buch mit seinen Kuverts nach Lust und Laune füllen, bemalen, selbst behalten oder verschenken. In der Minivariante mit 24 Kuverts ist das Buch ein schöner Adventskalender. Mit 10 großen Kuverts ist es ein wunderbares Geschenk für Hochzeit oder Kommunion.
(Materialkosten werden gesondert berechnet, ca. 10 €)
Kursleiterin: Katrin Amft, Dipl. Grafikdesignerin

Textiles Gestalten

Trockenfilzen

15FG121321
Termin: Sa, 07.03.2015, 09 - 12 Uhr

15HG121322
Termin: Sa, 14.11.2015, 09 - 12 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 16,00 €

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit der Filznadel die Wolle problemlos zu Figuren modellieren können. Sie fertigen unter fachkundiger Anleitung aus naturbelassener und farbiger Schafwolle Assessoires bzw. Kleindekoe z.B. für Ostern. Anregungen in Form von Modellen sind reichlich vorhanden. Bringen Sie Lust und Laune zum Filzen mit.
Material: stellt die Kursleiterin, Abrechnung nach Verbrauch.
Kursleiterin: Silva Liedtke, Ergotherapeutin

Nähen

Nähen und Schneidern

15FG121411
Termin: Mi, 04.03.2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 9 x

15FG121412
Termin: Mi, 04.03.2015, 18 - 20.15 Uhr, 9 x

15HG121411
Termin: Mi, 09.09.2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 9 x

15HG121412
Termin: Mi, 09.09.2015, 18 - 20.15 Uhr, 9 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 81,00 €

Nähen ist ein schönes Hobby für alle, die gerne kreativ sein wollen und sich Unikate gestalten möchten. Tipps für den richtigen und einfachen Umgang mit der Nähmaschine, die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und von Stoffmaterialien sowie die Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster sind Inhalt dieses Kurses. Auch für Ausbesserungsarbeiten, die im Haushalt anfallen, erhalten Sie Ratschläge. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Hier wird Ihnen alles gezeigt.
Die Kursleiterin stellt sich auf die Wünsche der Teilnehmenden ein.
Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Mitzubringen sind: Papier, Stift, Stoff, Schnitt, Schere, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Kreide und bei Vorhandensein die eigene Nähmaschine.
Kursleiterin: Waltraud Steinweller, Herrenmaßschneiderin

Medienpraxis

Und raus bist du - Ausgrenzung als Thema aktiver Medienarbeit

15HG1210
Termin: Fr., 18.09. -20.09.15
Abfahrt: 14:30 Uhr, VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4, gegen 16 Uhr Rückankunft
Ort: Kinder- und Jugendhotel Verchen am Kummerower See
Entgelt: 12,00 €

- Wochenendseminar für Jugendliche bis 27 Jahren -
Ziel dieses Workshops ist die Produktion eines kleinen Filmes, in dem die Teilnehmer ihre Gewalt- und Ausgrenzungserfahrungen thematisieren.....
Der Wochenendworkshop wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Mitteln aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes gefördert. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Workshopleiterin: Stephanie Wächter, Kultur- und Medienpädagogin

Fächerübergreifende Angebote

Verhaltenstraining für den "Schreibtischler" mit aktivem Übungsprogramm

15FG13201
Termin: Sa, 21.03.2015, 9.00 - 14 Uhr

15HG13202
Termin: Sa, 10.10.2015, 9.00 - 14 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 21,00 €

Das dauerhafte Sitzen im Büro und Alltag stellt für den Rücken eine erhebliche Belastung dar. Umsetzbare Tipps zur Verbesserung und Vorbeugung von Rückenschmerzen soll ein Kurzprogramm ermöglichen. Ausgewählte Übungen werden mit den Teilnehmern gemeinsam erarbeitet und durchgeführt, u.a, auch Augenfitness bei Bildschirmarbeit. Übungen die jeder zu jederzeit (auch während der Arbeit) durchführen kann werden besprochen.
Themen: Anatomische Veränderungen durch einseitige Verhaltensweisen/Muster , Ergonomie am Arbeitsplatz; erarbeiten eines Übungsprogrammes für den Arbeitsplatz; Entspannungstechniken / Übungen; Theorie & Praxis = Umsetzung
Kursleiterin: Tamara Isele, Sport- und Gymnastiklehrerin, Gedächtnistrainerin, Rückenschullehrerin

Mobilitäts- und Sturzprävention

15FG13531
Termin: Sa, 11.04.2015, 9.00 - 14 Uhr

15HG13532
Termin: Sa, 19.09.2015, 9.00 - 14 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 21,00 €

Ein Kurs für Pflegefachkräfte, Therapeutinnen, ehrenamtliche Betreuungskräfte usw., kurz: Profis und Laien, die in stationärer und ambulanter Betreuung von Menschen mit Demenz beschäftigt sind.
Folgende Inhalte werden vermittelt:
- Der Sturz im Alter (Problematik und aktueller Forschungsstand).
- Motorische Tests zur Sturzrisikoeinschätzung.
- Sturzprävention durch Bewegungstraining (evidenzbasiert und neue Ansätze): Koordinations- und Krafttraining, tätigkeitsorientiertes Krafttraining und alternative Möglichkeiten.
- Der Umgang mit der Angst alter Menschen (Möglichkeit des Angstabbaus).

Kursleiterin: Tamara Isele, Sport- und Gymnastiklehrerin, Gedächtnistrainerin, Rückenschullehrerin

Webinarreihe Trenddiagnosen und Volkskrankheiten

Online lernen ist ein Trend. Vor allem Menschen, die räumlich und zeitlich flexibel sein müssen, nutzen Online-Lernangebote für ihre Weiterbildungen. Um neue Zielgruppen anzusprechen, greifen auch Volkshochschulen diesen Trend auf und bieten Online-Trainings zu verschiedenen Themen an.
Die vhs.Webinare sind Live-Online-Seminare. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der 'Konserve' sitzen hier die Dozenten live vor der Webcam. Sie haben die Möglichkeit, die Webinarreihe "Trenddiagnosen und Volkskrankheiten" der Vhs-Böblingen Sindelfingen (siehe Kurs-Nr. *31001 - 4) mit anderen Interessenten live in Ihrer vhs in Grimmen zu verfolgen, oder aber Sie fordern einen PIN zur Nutzung von zu Hause an. Sie können die Webinare in der VHS auch einzeln buchen.
Weitere Infos unter www.vhs-aktuell.de

Webinar: Volkskrankheit Depression: Diagnostik und Therapie

15FG131001
Termin: Do, 19.03.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?
Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen.
Referent: Prof. Dr. Reiner Ruprecht, online aus Universität Regensburg

Webinar: Chronischer Schmerz

15FG131002
Termin: Do, 23.04.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Schätzungen zufolge leiden zehn bis 20 Millionen Menschen in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Bei unklarer Ursache oder bereits abgeheilter Grunderkrankung, spricht man auch vom Chronischen Schmerzsyndrom, einer mittlerweile als eigenständig anerkannten Krankheit. In diesem Vortrag werden mögliche Entstehungsmechanismen, Risikofaktoren für eine Chronifizierung und Diag-nosemethoden erläutert sowie die häufigsten Krankheitsbilder des Schmerzsyndroms dargestellt. Genauer wird auf die Versorgungssituation und interdisziplinären Behandlungsansätze eingegangen. Mit diesem Vortrag soll den Hörern der Stand der Forschung nahe gebracht und somit ein tieferes Verständnis für das weitverbreitete Phänomen Chronischer Schmerz vermittelt werden.
Referent: Prof. Dr. Michael Schäfer, online aus der Charitè Berlin

Webinar: Glutenunverträglichkeit oder Lactose-Intoleranz?

15FG131003
Termin: Do, 21.05.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

In den Supermarktregalen finden sich immer häufiger Lebensmittel mit der Bezeichnung "gluten"- oder „lactosefrei". Laktose-, Gluten- und Fruktoseintoleranzen scheinen sich wie eine Epidemie zu verbreiten. Doch ist die Krankheitshäufigkeit in den letzten Jahren wirklich so stark gestiegen?
Frau Prof. Dr. Behr-Völtzer wird in ihrem Vortrag insbesondere die häufigsten Symptome dieser Lebensmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen aufzeigen sowie deren unterschiedliche Wirkung im menschlichen Körper skizzieren. Auch die Diagnosemethoden werden vorgestellt. Weitere Themen des Vortrags werden Möglichkeiten der Behandlung sowie Orientierungshilfen für den Alltag von Betroffenen sein.
Referent: Prof. Dr. Christine Behr-Völtzer, online aus der Hochschule Hamburg

Webinar: Chronische Atemwegserkrankungen

15FG131004
Termin: Do, 25.06.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten überhaupt. Neben Asthma bronchiale leiden im Erwachsenenalter Schätzungen zufolge alleine zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung an einer chronisch obstruktiven Bronchitis, kurz COPD. Wie entsteht diese fortgeschrittene Form einer chronische Bronchitis und welche Symptome weist sie auf? Was sind die weiteren gesundheitlichen Risiken? Wie sieht eine Behandlung aus? Was kann der Einzelne zur Vorbeugung wie auch zur Besserung der Symptome tun? An diesem Abend wird der Referent mit Berücksichtigung der aktuellsten Forschungsergebnisse und mit der Erfahrung jahrelanger Berufspraxis auf diese Fragen eingehen.
Referent: Prof. Dr. Felix Herth, online aus Uniklinik Heidelberg

Entspannung

Entspannungstechniken für Kinder und Erwachsene

15FG131101
Termin: Sa, 25.04.2015, 9.00 - 12 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 14,00 €

In diesem Vortrag wird erklärt, wie Eltern und Erzieher spielerisch Entspannungstechniken und Entspannungsspiele in den Alltag mit ihren Kindern integrieren können. Alle Methoden werden erläutert. Es werden verschiedene Entspannungstechniken, z.B. AT, PME, Meditation und Phantasiereisen theoretisch und mit kurzen praktischen Übungen vorgestellt.
Kursleiterin: Liane Filipp, Heilpraktikerin

15FG131102
Termin: Sa, 21.02.2015, 10 - 15.30 Uhr

15FG131103
Termin: So, 22.02.2015, 10 - 15.30 Uhr

15HG131102
Termin: Sa, 21.11.2015, 10 - 15.30 Uhr

15HG131103
Termin: So, 22.11.2015, 10 - 15.30 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 42,00 €

Meditation zur Stressbewältigung

Regelmäßiges Meditieren lässt uns mehr und mehr in einem Zustand von Gelassenheit, innerer Entspannung und Klarheit verweilen. Wir begegnen dem Alltagsstress entspannter und leben mehr im Einklang mit uns. Meditation kann nachweislich bei Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken, Allergien, Asthma, Magen- und Darmbeschwerden, aber auch bei Kreislaufstörungen, helfen.
In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, wozu die Achtsamkeitsmeditation, die Atem-, Stille-, Bewegungs-, Farb- oder Klangmeditation zählen. Weitere praxisorientierte Inhalte des Kurses sind: Konzentrations- und Sammlungsübungen für den Alltag, Handeln durch Nichtstun, Akzeptieren und Loslassen, der Atem als Weg in die Stille, das Chaos im Kopf und die Bedeutung des Hier und Jetzt.
Kursleiterin: Katrin Staude, Leiterin für Meditation und Stressmanagement

15FG131211
Termin: Mo, 12.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Autogenes Training / Ruhetraining

Autogenes Training ist eine Hilfe zur Selbstentspannung. AT ist eine Entspannungsmethode, die es jedem ermöglicht, sich selbst durch Konzentration in einen entspannten Zustand zu versetzen. die Methode: "Mein Arm ist jetzt ganz schwer und warm!" Mit Hilfe solcher Formeln und der Vorstellung, wie der Arm nun tiefer in die Unterlage sinkt, lernen Sie, einzelne Regionen und letzlich den ganzen Körper zu entspannen. Je mehr Übung Sie erlangen, desto schneller geht es. Ziel ist es, dass der Übende das Gelernte im privaten und beruflichen Alltag für sich effizient nutzen kann.
Kursleiterin: Liane Filipp, Heilpraktikerin

15HG131212
Termin: Mo, 12.10.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

"Bewusst anspannen und loslassen" ist das Prinzip, das der Arzt Edmund Jakobsen 1925 entwickelt hat, um Muskelpartien zu lockern und die durch Stress und Sorgen oft unmerklich erhöhte Anspannung im Körper abzubauen. Der Ablauf: Beginnend mit den Händen spannt der Übende nacheinander bestimmte Muskelgruppen über Schultern und Bauch bis zu den Füßen an, hält Spannung fünf bis zehn Sekunden so stark wie möglich und lässt dann abrupt locker. Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.
Die Methode lässt sich problemlos auch im Alltag anwenden.
Kursleiterin: Liane Filipp, Heilpraktikerin

15FG131801
Termin: Mo, 02.03.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x

15HG131801
Termin: Mo, 07.09.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Tai Chi

Nach einem chinesischen Sprichwort verleiht Tai Chi die Biegsamkeit eines Kindes, die Lebenskraft eines Holzfällers und die Klugheit eines Weisen. Ursprünglich eine schnelle Kampfkunst, ist Tai Chi heute ein Sport der sanften Art. Auch körperlich Ungeübte können die fließenden Bewegungen erlernen und sich besser fühlen. Als sogenannte innere Kunst fördert es Entspannung, die Fähigkeit, sich in sich zu versenken und die Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Kursleiter: Andreas Niebuhr, Sport- und Tai Chi-Lehrer

15FG131901
Termin: Mi, 15.04.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x

15HG131901
Termin: Mi, 09.09.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x

Yoganastik für Anfänger

Yoganastik beinhaltet eine abwechslungsreiche Mischung aus gelenkschonender Gymnastik und leichtem Yoga. Die einzelnen Übungen dienen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur sowie der Kräftigung von Po und Beinen. Dehnungs-, Spannungs-und Entspannungsübungen mit musikalischer Untermalung sorgen für mentales Wohlbefinden. Auch der richtigen Atmung wird Aufmerksamkeit geschenkt. Der Kurs soll dazu beitragen, Fitness und Gesundheit der Teilnehmer zu erhalten bzw. vorbeugend zu wirken. Kleine Gebrechen können oft gelindert werden oder verabschieden sich sogar ganz!

Yoganastik für Fortgeschrittene

Kursleiterin: Ursula Hagen, Gymnastiklehrerin

15FG131902
Termin: Mi, 15.04.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x

15HG131902
Termin: Mi, 09.09.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Training. Durch bestimmte Körperhaltungen werden verschiedene Körperbereiche, z.B. Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln gedehnt, angeregt und gestärkt. Zusätzlich helfen Atemübungen und Meditationen, einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Dieses Gefühl von Gelassenheit und Ausgeglichenheit lässt sich auch in den Alltag mitnehmen. Je regelmäßiger Sie Yoga - Übungen machen, desto weniger anfällig sind Sie für Stress.
Kursleiterin: Nathalie Gorsleben, Yogalehrerin

15FG131903
Termin: Do, 15.01.2015, 16 - 17.30 Uhr, 10 x

15FG131904
Termin: Do, 15.01.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x

15FG131905
Termin: Do, 15.01.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x

15FG131906
Termin: Do, 23.04.2015, 16 - 17.30 Uhr, 10 x

15FG131907
Termin: Do, 23.04.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x

15FG131908
Termin: Do, 23.04.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x

15HG131903
Termin: Do, 17.09.2015, 16 - 17.30 Uhr, 10 x

15HG131904
Termin: Do, 17.09.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x

15HG131905
Termin: Do, 17.09.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Kursleiterin: Claudia Rohde, Trainerin Therapeutisches Yoga

15FG131909
Termin: Di, 17.03.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x

15FG131910
Termin: Di, 17.03.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x

15HG131906
Termin: Di, 15.09.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x

15HG131907
Termin: Di, 15.09.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

15FG131911
Termin: Mo, 13.04.2015, 19 - 20.45 Uhr, 9 x

15HG131908
Termin: Mo, 31.08.2015, 19 - 20.45 Uhr, 9 x

Ort: Franzburg
Entgelt: 105,00 €

Yoga
Kursleiterin: Maria Baier, Yogalehrerin

Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung

15FG132101
Termin: Mo, 12.01.2015, 19 - 20 Uhr, 12 x
Ort: Franzburg, Praxis Physiotherapie Rahden
Entgelt: 64,00 €

Pilates
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Die TN-Zahl ist auf 8 begrenzt
Kursleiterin: Carola Rahden, Physiotherapeutin

15FG132102
Termin: Mo, 12.01.2015, 19 - 20 Uhr, 12 x

15FG132103
Termin: Mo, 13.04.2015, 19 - 20 Uhr, 12 x

15HG132101
Termin: Mo, 07.09.2015, 19 - 20 Uhr, 12 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 56,00 €

Pilates
Kursleiter: Jörg Bandelin, Fitnessfachwirt, Pilates-Trainer

Ich beweg' mich!
Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs. Wir bringen mehr Schwung in Ihr Leben mit den Kursen nach einem einheitlichen, bundesweiten
Konzept:
- Ich beweg' mich - Pilates
- Ich beweg' mich - Rücken fit
- Ich beweg' mich - Fit im Alltag
- Ich beweg' mich – Yoga

Alle Kurse sind als Maßnahmen der Prävention anerkannt.

15FG132201
Termin: Mo, 02.03.2015, 15.30 - 16.30 Uhr, 9 x

15FG132202
Termin: Mo, 02.03.2015, 16.40 - 17.40 Uhr, 9 x

15FH132201
Termin: Mo, 07.09.2015, 15.30 - 16.30 Uhr, 9 x

15HG132202
Termin: Mo, 07.09.2015, 16.40 - 17.40 Uhr, 9 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 42,00 €

Ich beweg mich - Rücken fit
- Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule -
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.
Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Kursleiterin: Wenke Gustmann, Physiotherapeutin

Ich beweg mich - Rücken fit / Rückenschule
Kursleiterin: Dörte Wirkner, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

15FG132204
Do, 19.02.2015, 20 - 21.30 Uhr, 10x

15HG132204
Do, 03.09.2015, 20 - 21.30 Uhr, 10x

Ort: Niepars
Entgelt: 70,00 €

Nordic Walking
Nordic-Walking trainiert den Körper rundum und schont die Gelenke. Wie andere Sportarten auch, regt Nordic Walking zudem den Stoffwechsel an, wirkt sich günstig auf die Fettverbrennung aus und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Entscheidend für einen natürlichen Bewegungsablauf ist die optimale Stocklänge. Sie erlernen in dem Kurs die richtige Haltung, um die optimale Gesundheitsförderung zu erreichen.
Kursleiterin: Dörte Wirkner, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

15FG132511
Termin: Di, 12.05.2015, 19.30 - 21 Uhr, 6x
Ort: Niepars
Entgelt: 42,00 €

Wassergymnastik
Ziel:
- Förderung der körperlichen Beweglichkeit, Dehn, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie Kraft- Förderung der Körper-wahrnehmung
- Stärkung von psychosozialen Gesundheits-ressourcen
- Stärkung von individuellen Ressourcen zur Beschwerdenbewältigung (falls vorhanden)
- Förderung von wirbelsäulen- und gelenk-freundlichen Bewegungsverhalten im Alltag

-Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstmotivation
Konzept:
- Durchführung von Bewegungs-, Dehnungs-, Geschicklichkeits- und Kräftigungsübungen mit und ohne Geräten im 28–32 °C warmen Wasser als Einzel-, Paar- u. Gruppenübungen
- Informationen über physische und psychische Wirkungen der einzelnen Übungen / Vorzüge der Übungen im Wasser gegenüber denen an Land

Die Kursentgelte betragen:
- bei 6x 27,00 € zzgl. 27,00 € Wasserbeckennutzung => 54,00 €
- bei 9x 40,50 € zzgl. 40,50 € Wasserbeckennutzung => 81,00 €

Letztere kann nicht ermäßigt werden!
Kursleiter: Dr. Dieter Wett, Diplom-Sportpädagoge i.R.

15FG132701
Termin: Di, 13.01.2015, 17 - 18 Uhr, 9 x

15FG132702
Termin: Di, 13.01.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15FG132703
Termin: Di, 24.03.2015, 17 - 18 Uhr, 9 x

15FG132704
Termin: Di, 24.03.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15HG132701
Termin: Di, 08.09.2015, 17 - 18 Uhr, 9 x

15HG132702
Termin: Di, 08.09.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15HG132703
Termin: Di, 10.11.2015, 17 - 18 Uhr, 6 x

15HG132704
Termin: Di, 10.11.2015, 18 - 19 Uhr, 6 x

Ort: Bad Sülze, Median Klinik

Wassergymnastik
Kursleiterin: Petra Felgenhauer, Physiotherapeutin

15FG132705
Termin: Mo, 12.01.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x

15FG132706
Termin: Mi, 14.01.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15FG132707
Termin: Mi, 14.01.2015, 19 - 20 Uhr, 9 x

15FG132708
Termin: Mo, 13.04.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x

Ort: Franzburg

15FG132709
Termin: Mi, 15.04.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15FG132710
Termin: Mi, 15.04.2015, 19 - 20 Uhr, 9 x

15HG132705
Termin: Mo, 14.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x

15HG132706
Termin: Mi, 16.09.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15HG132707
Termin: Mi, 16.09.2015, 19 - 20 Uhr, 9 x

Ort: Franzburg

Wassergymnastik
Kursleiterin: Petra Felgenhauer, Physiotherapeutin

15FG132711
Termin: Do, 05.03.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x

15FG132712
Termin: Do, 05.03.2015, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 x

15FG132713
Termin: Do, 21.05.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 6 x

15HG132708
Termin: Di, 15.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x

15HG132709
Termin: Di, 15.09.2015, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 x

Ort: Franzburg

Wassergymnastik
Kursleiterin: Gundula Wett, Aqua-Fitness-Trainerin

15FG132724
Termin: Di, 17.02.2015, 19 - 20 Uhr, 9 x

15HG132715
Termin: Do, 17.09.2015, 19 - 20 Uhr, 9 x

Ort: Franzburg

Wassergymnastik
Kursleiterin: Carola Rahden, Physiotherapeutin

15FG132714
Termin: Mi, 07.01.2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 9 x

15FG132715
Termin: Mi, 07.01.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15FG132716
Termin: Mi, 25.03.2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 9 x

15FG132717
Termin: Mi, 25.03.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15FG132718
Termin: Mi, 10.06.2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x

15FG132719
Termin: Mi, 10.06.2015, 18 - 19 Uhr, 6 x

15HG132710
Termin: Mi, 30.09.2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 9 x

15HG132711
Termin: Mi, 30.09.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

Ort: Bad Sülze; Median Klinik

Wassergymnastik
Kursleiterin: Judith Kossow, Physiotherapeutin

15FG132720
Termin: Mi, 04.03.2015, 15 - 16 Uhr, 9 x

15FG132721
Termin: Mi, 20.05.2015, 15 - 16 Uhr, 9 x

15HG132712
Termin: Mi, 26.08.2015, 15 - 16 Uhr, 6 x

15HG132713
Termin: Mi, 14.10.2015, 15 - 16 Uhr, 6 x

Ort: Bad Sülze; Median Klinik

Wassergymnastik
Kursleiterin: Conny Wagenführer, Physiotherapeutin, Aqua-Fitness-Trainerin

15FG132722
Termin: Mo, 26.01.2015, 17.15 - 18.15 Uhr, 9 x

15FG132723
Termin: Mo, 13.04.2015, 17.15 - 18.15 Uhr, 6 x

15HG132714
Termin: Mo, 31.08.2015, 17.15 - 18.15 Uhr, 9 x

Ort: Bad Sülze; Median Klinik

Heilmethoden

Reiki-Lebensenergie für jedes Alter
Reiki ist ein japanisches Wort für Lebensenergie und gleichsam der Name für eine uralte Entspannungs- und Heilmethode. Wollen Sie Reiki erleben? Die Fähigkeit mit Reiki zu arbeiten, ist jedem gegeben. Was Reiki bewirken kann erfahren Sie in unserem Infoseminar.
Kursleiterin: Liane Filipp, Heilpraktikerin

15FG134111
Termin: Mi, 15.04.2015, 18 - 20.15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,50 €

Bach-Blüten-Therapie
Die Bach-Blüten-Therapie ist eine feinstoffliche Heilmethode, die die Energien von 38 wild wachsenden Pflanzen oder Bäumen nutzt, um negative Gemüts-zustände zu korrigieren. Mehr erfahren Sie in diesem Seminar.
Kursleiterin: Liane Filipp, Heilpraktikerin

15FG134211
Termin: Mi, 18.03.2015, 18 - 19.30 Uhr

15HG134211
Termin: Mi, 30.09.2015, 18 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 5,00 €

15FG134511
Termin: Fr, 27.02.2015, 17 - 20.45 Uhr, 2x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 35,00 €

Die DORN-Methode

Heilung über die Wirbelsäule nach Dorn für den privaten Gebrauch
Die Dorn-Methode ist eine ungewöhnliche, sehr einfache und trotzdem wirksame Methode, um sich selbst und anderen Menschen bei Rücken- und Gelenkschmerzen zu helfen. Theoretisch zusammengefasstes Hintergrundwissen liefert eine sogenannte Liste der Wirbelblockaden und möglichen organischen und seelischen Auswirkungen. Praktische Übungen für das Üben zu Hause werden vorgestellt und probiert.
Bitte legere Kleidung mitbringen!
Kursleiterin: Liane Filipp, Heilpraktikerin

15FG134621
Termin: Sa, 21.03.2015, 9.00 - 11.15 Uhr

15HG134621
Termin: Sa, 10.10.2015, 9.00 - 11.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 10,50 €

Homöopathie im Kleinkindalter für Mutter und Kind

Schwerpunkt dieser Veranstaltung: Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Mütter und Großmütter, aber auch an Tagesmütter.
Kursleiterin: Antje Lorenz, Heilpraktikerin

15FG135211
Termin: Sa, 14.03.2015, 8.30 - 16.15 Uhr

15HG135211
Termin: Sa, 07.11.2015, 8.30 - 16.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 40,00 €

Erste Hilfe am Kind

- Fortbildungsseminar für Tagesmütter-
Dieser Lehrgang entspricht den aktuellen medizinischen Ausbildungsrichtlinien und wird von fachkompetenten Ausbildern, Lehrrettungsassistent der DLRG Ortsgruppe Grimmen durchgeführt.
Kursleiter: Oliver Habel, DLRG-Rettungsassistent, Ausbilder

vhs.Motions Entspannung live und online & kostenlos für alle!

Mit den vhs.Motions der vhs.Universität Böblingen-Sindelfingen können Sie schon früh morgens durch ein 15-Minuten-Training Rückenproblemen und Nackenverspannungen den Kampf ansagen. Früh morgens bereiten wir uns auf den Tag vor. Die nicht schweißtreibenden und dennoch effektiven Bewegungs- und Entspannungsübungen machen Sie direkt vor dem PC. Während der Live-Übertragung können Sie den Trainer via Chat auch auf Ihr akutes Problem hinweisen.
Voraussetzungen für die Teilnahme: Eine schnelle Internetverbindung, Lautsprecher am PC und eine aktuelle Version des Flash Players. Sie können sich als Gast kostenlos einloggen unter www.vhs-motions.de
vhs.Motions: Fit in den Tag:
Die Trainer von Volkshochschulen aus ganz Deutschland wechseln sich im Viertelstundenrhythmus ab.

Termin: 01.03. - 31.07.2015
Mo Fr, 7:15 – 7:45 Uhr

Ernährung

Genießen und abnehmen

Motivieren und unterstützen Sie sich in unserem Ernährungskurs gegenseitig und erreichen Sie so leichter Ihr Wohlgefühlgewicht. Diätassistentin Sandra Schätzchen wird Sie hierzu in Grundlegendes aber auch Interessantes zum Thema "Gesunde Ernährung" einweisen. Erfahren Sie, wie man den "wohlgemeinten" Werbefallen der Lebensmittelindustrie entkommt. Praktisch bereiten wir leckere und fettarme Gerichte zu.
Kursleiterin: Sandra Schätzchen, Diätassistentin, Diabetesassistentin

15FG137111
Termin: Mo, 09.03.2015, 19 - 20.30 Uhr, 6 x

15HG137111
Termin: Mo, 14.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 6 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 60,00 €

Notizen

Dänisch

15FG140301
Termin: Mo, 02.03.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 15x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Dänisch Einstiegskurs

Dieser Kurs eignet sich wie jeder Anfängerkurs in einer Fremdsprache vorzüglich als sprachliche Vorbereitung für Urlaubsreisen. Teilnehmer ohne Dänischkenntnisse lernen sich in ausgewählten Situationen sprachlich richtig zu verständigen. Kursbuch: "Vi snakkers ved"
Kursleiterin: Juliane Hausmann, Lehrerin für Deutsch und Englisch

15HG140311
Termin: Mo, 31.08.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 15x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Dänisch Grundstufe

Dieser Kurs wendet sich an Interessenten, die bereits einen Grundkurs besucht haben.
Wir arbeiten mit dem Kursbuch "Vi snakkers ved" weiter.
Kursleiterin: Juliane Hausmann, Lehrerin für Deutsch und Englisch

Deutsch als Fremdsprache

15FG140401
Termin: Mo 8 - 9:30 Uhr oder Di 9:30 - 11:00 Uhr Am Abend nach Vereinbarung.
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: Bitte erfragen.

Deutsch als Zweitsprache

In kleinen Gruppen bzw. auch individuell im Einzelunterricht werden ausländische Mitbürger entsprechend ihren Vorkenntnissen 1 bis 2 mal in der Woche in Deutsch unterrichtet. Termine nach Vereinbarung.
Kursleiterin: Gerlinde Heymann, Deutschlehrerin i.R.

Englisch

15FG140601
Termin: Mi, 21.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15x2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Englisch für Anfänger

Dieser Kurs eignet sich wie jeder Anfängerkurs in einer Fremdsprache vorzüglich als sprachliche Vorbereitung für Urlaubsreisen. Teilnehmer ohne Englischkenntnisse lernen sich in ausgewählten Situationen sprachlich richtig zu verständigen.
Kursleiterin: Bettina Mauser, Instruktor(CCI)

15HG140682
Termin: Mi, 02.09.2015, 9.00 - 10.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 50,00 €

Englisch für Anfänger und Frühaufsteher

Kursleiterin: Susanne Amersberger, Übersetzerin

Englisch für den Urlaub

Lehrwerk: Easy English A1.1
Kursleiterin: Susanne Amersberger, Übersetzerin

15HG140601
Termin: Do, 03.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10x 2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 50,00 €

Englisch Grundstufe A1/1

Dieser Kurs wendet sich an Interessenten, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.
Kursleiterin: Juliane Hausmann, Lehrerin für Deutsch und Englisch

15FG140611
Termin: Mo, 02.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundstufe A1/1

Auch dieser Kurs wendet sich an Interessenten, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder deren Schulkenntnisse „verschüttet“ sind.
Kursleiterin: Bettina Mauser, Instruktor(CCI)

15HG140621
Termin: Mi, 09.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15x2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Englisch Grundstufe A1/2

Dieser Kurs wendet sich an Interessenten, die bereits einen Grundkurs besucht haben.
Kursleiterin: Juliane Hausmann, Lehrerin für Deutsch und Englisch

15HG140612
Termin: Mo, 31.08.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15x2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Englisch Conversation

Lerner mit Vorkenntnissen unterschiedlicher Niveaustufen, die am Vormittag Zeit zum Lernen haben sind herzlich eingeladen.
Kursleiterin: Susanne Amersberger, Übersetzerin

15HG140683
Termin: Mi, 02.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 50,00 €

Spanisch

Spanischkurs für Anfänger

Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.
Kursleiterin: Beatriz Mercedes Sandoval Penaranda, Muttersprachlerin

15FG142201
Termin: Mo, 19.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 12 x 2
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 75,00 €

Du bist auf dem Weg zum Erfolg, wenn du begriffen hast, dass Verluste und Rückschläge nur Umwege sind.

C. W. Wendte

Fachübergreifende Kurse

15FG150001
Termin: Sa, 21.03.2015, 9.00 - 13.45 Uhr

15HG150001
Termin: Sa, 10.10.2015, 9.00 - 13.45 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 21,00 €

Clever kaufen und verkaufen mit Ebay

Zugang/ Anmeldung/ Kosten / Rechtsfragen / Bewertungssysteme -
Sie erfahren wie es mit dem Suchen, Bieten, Ersteigern und Versteigern funktioniert und was Sie sonst noch wissen sollten.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

Allgemeine PC-Kurse / allgemeine Anwendungen

15FG15101
Termin: Mo, 19.01.2015, 18 - 21.15 Uhr

15FG15102
Termin: Mi, 22.04.2015, 18 - 21.15 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 14,00 €

Arbeiten mit Tablet-Pc (IPad oder Android)

Inhalte:
- das Gerät kennen lernen
- Einsatzmöglichkeiten, Vor- und Nachteile gegenüber einem Notebook
- Einstellungen, installieren von Apps, Synchronisation, die Cloud, Dienste
- Umgang mit der Kamera
- Tipps zur Sicherheit

Bitte wenn vorhanden, eigenes Gerät mitbringen. Bei großem Bedarf werden Ipad und Android ggf. getrennt betrachtet.
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151101
Termin: Mo, 16.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 8 x

15HG151101
Termin: Mo, 19.10.2015, 18 - 20.15 Uhr, 8 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 105,00 €

PC-Grundkurs

Sie sind seit kurzer oder auch schon längerer Zeit Besitzer eines Computers, wissen aber noch nicht so recht, was man damit alles machen kann? Dieser Kurs führt Sie in die grundlegende Bedienung des PC ein. Am Ende des Kurses können Sie sicher mit der Tastatur und Maus umgehen, haben einen Einblick in das Betriebssystem Windows. Sie können Texte schreiben, speichern und auch wieder finden, und Sie erhalten einen Einblick in das Internet.
Voraussetzung: keine
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151102
Termin: Mo, 23.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 7 x

15HG151102
Termin: Fr, 30.10.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 7 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 98,00 €

PC-Grundkurs am Vormittag

Einstiegskurs für Senioren und alle, die am Vormittag Zeit zum Lernen haben. (Inhalte siehe PC-Grundkurs)
Vorkenntnisse sind nicht notwendig!
Unterricht: 1-2 mal pro Woche, Termine werden mit den Teilnehmern abgesprochen.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

15FG151142
Termin: Sa, 07.03.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 2x

15FG151143
Termin: Mo, 20.04.2015, 18 - 21.15 Uhr, 2x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 32,00 €

Windows 8 für Umsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich bereits mit dem Betriebssystem Windows XP oder Windows 7 auskennen und einen Umstieg auf Windows 8 planen bzw. durchgeführt haben
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151201
Termin: Di, 24.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 7 x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 98,00 €

Workshop Grundlagen Windows, Internet, E-Mail, Bildbearbeitung, Textverarbeitung

Sie haben sich schon einige Grundlagen selbst erarbeitet oder schon einmal einen Kurs in der Volkshochschule besucht und vieles wieder vergessen. Hier können nach den Wünschen der Kursteilnehmer das Wissen erweitert oder aufgefrischt werden. Eigene Laptops können mitgebracht werden. 1-2 mal pro Woche, Termine werden mit den Teilnehmern abgesprochen.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

PC-Aufbaukurs für Senioren

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich (PC Grundkurs)
Wir erstellen mit WORD anspruchsvolle Dokumente, Einladungen, Briefe, Vereinszeitungen usw., binden Grafiken und eingescannte Fotos/ Bilder ein. Wir erhalten einen Einblick in das Internet und die E-Mail (elektronische Post).
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

15FG151202
Termin: Fr, 17.04.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 7x

15HG151202
Termin: Mo/Mi, 07.09.2015 - 28.09.2015, 9.00 - 12.15 Uhr,

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 98,00 €

Computer für Fortgeschrittene-EDV Orientierungskurs MS Office

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich!
Sie gehen bereits mit dem Computer um und kennen sich mit Windows aus. Dieser Kurs ist die systematische Schulung für die professionelle Anwendung der wichtigsten Programme aus dem MS-Office Paket: Word, Excel sowie Präsentationssoftware analog PowerPoint, Datenaustausch zwischen den Anwendungen, Nutzung der Datenbank für Serienbriefe, Einfügen von Diagrammen und Tabellen in WinWord - Dokumente, Verknüpfen und automatisches Aktualisieren von Daten, Datenaustausch via E-Mail...
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151203
Termin: Mo, 11.05.2015, 18 - 21.15 Uhr, 10 x

15HG151201
Termin: Mi, 16.09.2015, 18 - 21.15 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 140,00 €

Outlook für Einsteiger

Mit dem Programm Outlook können sämtliche Planungs- und Organisationstätigkeiten,
wie Terminverwaltung und Besprechungsplanung sowie Nachrichtenaustausch bewältigt werden. Das Programm ermöglicht dem Nutzer, seine persönlichen und geschäftlichen Informationen und Dokumente übersichtlich zu verwalten.
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151301
Termin: Sa, 09.05.2015, 8.00 - 13 Uhr, 2 x

15HG151301
Termin: Sa, 07.11.2015, 8.00 - 13 Uhr, 2 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 48,00 €

Sicherheit im Netz

Sie möchten sich sorgloser im Internet bewegen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit geringem Aufwand Ihren PC gegen technische Risiken im Internet schützen können. Ihnen wird der richtige Umgang mit dem Browser gezeigt und Sie erhalten Informationen zur Bekämpfung von Viren und Würmern, erfahren Wichtiges zum Thema Datenschutz, Firewall, Umgang mit lästigen Werbefenstern u.v.m.
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151401
Termin: Sa, 21.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 16,00 €

Excel 2010/2013 - Grundkurs

Ziel: Grundkenntnisse zur Anfertigung von Tabellen und Lösung von Kalkulationsaufgaben aus der betrieblichen und privaten Praxis.
Inhalt: Grundlagen; Entwerfen, Erstellen und Auswerten von Tabellen; Grundrechenarten und Rechenformeln; absolute und relative Adressenbildung; Anwendung eingebauter Funktionen; Formatieren; Einführung in die grafische Auswertung und Präsentation,
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG151601
Termin: Mi, 04.03.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5 x

15HG151601
Termin: Mo, 14.09.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 85,00 €

15FG151801
Termin: Sa, 25.04.2015, 9.00 - 16 Uhr

15HG151801
Termin: Sa, 26.09.2015, 9.00 - 16 Uhr

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 48,00 €

Die eigene Webseite erstellen mit Jimdo

Jimdo ist ein Online-Dienst für die einfache Erstellung von Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerien, Kalender u.a. werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt. Inhalte: Website planen, einrichten und gestalten; Texte, Tabellen und Bilder/-Galerien einfügen.
Jimdo: ideal für das Business. Mit dem einfach zu bedienenden System kann jeder seine Ideen online umsetzen und editieren, einfache Erfolgskontrolle durch Statistiken....
mehr unter www.jimdo.com.
Voraussetzung: Computer Grundkenntnisse
Kursleiter: Jens-Uwe Plath, Systemadministrator

15FG153101
Termin: Do, 19.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 3x

15FG153102
Termin: Fr, 20.02.2015, 14.30 - 17.45 Uhr, 3x

15HG153101
Termin: Fr, 02.10.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 3 x

15HG153102
Termin: Fr, 16.10.2015, 14.30 - 17.45 Uhr, 3 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 42,00 €

Digitale Bildbearbeitung Grundkurs

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich!
Digitalkamera und Computer habe ich, doch wie gehe ich damit erfolgreicher um?
Die Kursteilnehmer lernen den ersten Umgang mit digitalen Bildern kennen.
Speichern auf dem Computer und einfache Bearbeitungen mit Standardprogrammen (drehen, zuschneiden, Helligkeit, Kontrast) und weitere Verwendung (Erstellen einer DVD mit Bildershow, Ausdruck, Einfügen in einen Text), Scannen von Bildern, besseres "Bilder-mailen".
Bitte mitbringen: digitale Kamera, USB-Kabel und eigene Fotos
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

15FG153103
Termin: Fr, 20.02.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5x

15HG153103
Termin: Fr, 16.10.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich!
Inhalte analog Grundkurs Digitale Bildbearbeitung, doch hier wird vordergründig mit Photoshop CS 6 gearbeitet.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, USB - Kabel und eigene Fotos
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

15FG153201
Termin: Mi, 25.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr, 3x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 70,00 €

Workshop Bildbearbeitung

Sie haben sich schon einige Grundlagen selbst erarbeitet oder schon einmal einen Kurs in der Volkshochschule besucht und vieles wieder vergessen. Dieser Kurs erweitert ihr Wissen oder frischt es wieder auf und gibt Tipps und Tricks für eine effektiver Bildbearbeitung und Anwendungen wie Fotobücher oder Diashows auf DVD.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik, Trainerin für EDV

Büropraxis

15FG154101
Termin: Di, 17.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10x

15HG154101
Termin: Di, 08.09.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 105,00 €

10-Finger Tastschreiben

Fertigkeiten im Maschine schreiben sind für die Ausbildung, für das Studium oder im Beruf von Vorteil. Die Arbeit am Computer erfordert zumindest Grundfertigkeiten und- kenntnisse. In diesem Kurs erlernen Sie ein schnelles und fehlerfreies Schreiben.
In einem 10-minütigen Abschreibtest am Ende des Kurses (inkl.) werden Sie beweisen, dass sich der Kurs gelohnt hat. Absolventen dieser Kurse schreiben i.d.R. mindestens 800 Anschläge in der Minute fehlerfrei, einige gar mehr als 1200 Anschläge/Min. und erfüllen somit die Prüfungsanforderung der IHK.
Kursleiterin: Marieluise Handau, Steno-Phonotypistin

Kaufmännische Grundlagen

Einnahme-Überschuss-Rechnung und einfache Buchführung

Der Kurs wendet sich an kleine Einzelunternehmer/innen, welche ohne komplizierte EDV die steuerlichen Anforderungen an eine Einnahme-Überschuss-Rechnung bewältigen wollen. Die Regeln zur Erstellung einer Gewinnermittlung mit den Vorschriften der Abschreibung, der Bildung eines Investitionsabzugsbetrages und der vereinnahmten/verausgabten Umsatzsteuer werden erläutert.
Kursleiterin: Hannelore Marczak, Dipl.Ing, Dozentin i.R.

15FG15501
Termin: Mo/Do, 26.01.2015 - 09.02.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5x
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 80,00 €

Finanzbuchhaltung 1- Grundlagen

Inhalte: Inventur- Inventar - Bilanz; Bestandskonten, Erfolgskonten, Abschreibungen, Bestandsveränderungen, Umsatzsteuer, Privatkonten, Kontenrahmen Kontenplan, Organisation der Buchführung, Bücher der Buchführung, Belegeschäftsgang, buchen manuell und mit Lexware Buchhalter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kurstage montags und donnerstags!
Kursleiterin: Hannelore Marczak, Dipl.Ing, Dozentin i.R.

15FG155102
Termin: Mo/Do, 23.02.2015 - 16.04.2015, 18 - 21 Uhr, 15x

15HG155102
Termin: Mo/Do, 14.09.2015 - 02.11.2015, 18 - 21 Uhr, 15 x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 240,00 €

Organisation – Management

Existenzgründer-Grundkurs

Sie beabsichtigen eine eigene berufliche Existenz aufzubauen bzw. eine selbstständige Tätigkeit aufzunehmen? Mit einem Bildungsscheck zur Qualifizierung von Existenzgründern von Ihrer IHK oder Handwerkskammer zahlen Sie lediglich einen geringen Eigenanteil für einen Grundkurs
Wir bieten uns als Ihr Bildungspartner an.
Der Grundkurs beinhaltet Themen wie allgemeine Grundlagen, Markterschließung, Risikominimierung, notwendige Verträge, Überblick über Steuern und Abgaben, Einführung in das Rechnungswesen, Finanzierung und öffentliche Mittel, Vorbereitung auf Kreditgespräche, Unternehmensentwicklung, Unternehmerpersönlichkeit sowie Aufbau und Grundlagen des Gründungskonzeptes.
Übrigens: In unseren kostenlosen Informationsveranstaltungen erfahren Sie, wo und wie Sie einen Bildungsscheck erhalten und welche weiteren Fördermöglichkeiten es für Sie geben kann.
Info-Termine jeweils um 18 Uhr:
Grimmen, VHS: Di., 27. Januar und 1. September
RDG: VHS: Di., 24. März und 29. Sept.
Kursleiter: Dr. Dieter Strasen und Dozententeam

15FG15911:
Termin: Sa, 28.02.2015, 9.00 - 16 Uhr, 6x

15HG15913
Termin: Sa, 10.10.2015, 9.00 - 16 Uhr, 6x

Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: 390,00 € / Eigenanteil 78,00 €

Risikobereitschaft
Ich habe Mut zum Risiko. Ich bin bereit, neue, mir unbekannte Wege zu gehen, auch wenn diese eine Niederlage oder Blamage beinhalten könnten.
Ich glaube fest an mich und meine Fähigkeiten.

Alphabetisierung

"Schreib dich nicht ab, lern lesen und schreiben"

LESEN & SCHREIBEN
Mein Schlüssel zur Welt

15FG1671
Termine: auf Nachfrage
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4
Entgelt: kostenlos

Lesen, Schreiben, Rechnen

Wir wenden uns mit diesem Kursangebot an Erwachsene und Jugendliche, die Lesen und Schreiben nur unzureichend erlernt haben und deshalb Schwierigkeiten im Beruf und bei der Bewältigung des Alltags haben.
Wir bieten Ihnen Unterstützung und Hilfe, ohne Angst und Zeitdruck Ihre Lese- und Schreibfertigkeiten zu verbessern. Die Kursleitenden arbeiten mit den Teilnehmern in kleinen Gruppen (auch Einzelunterricht möglich). Die Inhalte werden individuell zusammengestellt. Jeder arbeitet im eigenen Lerntempo und ohne Leistungsdruck.
Wir beraten Sie vertrauensvoll persönlich oder telefonisch, auf Wunsch auch anonym.
Grimmen, Tel. 038326 85227
Barth, Tel. 038231 89936
RDG, Tel. 03821 814917
Nutzen Sie auch das Lernportal unter www.ich-will-lernen.de
Auf dem kostenlosen Lernportal lernen Sie online Schreiben und Rechnen oder verbessern Ihre Kenntnisse in Deutsch, Mathe und Englisch. Außerdem können Sie Übungen zum Thema Leben und Geld bearbeiten.
Kursleiter: Dozententeam

Schulabschluss nachholen im 2. Bildungsweg

15HG160201
Termin: 14.04.2015, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: VHS Grimmen, Tribseeser Chaussee 4

Informationsveranstaltung zum Erwerb der Mittleren Reife an der Volkshochschule
Das Qualifikationsjahr bereitet die TeilnehmerInnen intensiv auf den Erwerb der Mittleren Reife vor. Der Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Geographie, Physik und Informatik erteilt. Der Kurs endet mit den schriftlichen und mündlichen Prüfungen.
Bei ausreichender Bewerberzahl wird im Mai/Juni ein Vorkurs in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch durchgeführt um im September mit dem Qualifikationsjahr beginnen zu können.
Die Teilnahme am Vorkurs und am Qualifikationsjahr ist entgeltfrei
Ansprechpartnerin: Irene Melzer, Telefon 038326 85227

Notizen

Recht

Fragen zum Erbrecht

Das deutsche Erbrecht regelt im bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) in rund 500 Paragraphen was mit all dem, was ein Mensch im Laufe seines Lebens anhäuft, bei dessen Tod geschieht. Dies beinhaltet auch Regelungen, die im Ergebnis den Laien durchaus überraschen.
Die Veranstaltung bietet einen Überblick der wesentlichen gesetzlichen Regelungen und ihrer Folgen.
Referent: Torsten Dinsing

15FG210501
Termin: Fr, 13.02.2015, 18.30 - 20 Uhr

15FG210501
Termin: Fr, 13.02.2015, 18.30 - 20 Uhr

15FG210502
Termin: Fr, 20.02.2015, 18.30 - 20 Uhr

15FG210503
Termin: Fr, 24.04.2015, 18.30 - 20 Uhr

15HG210501
Termin: Fr, 04.09.2015, 18.30 - 20 Uhr

15HG210502
Termin: Fr, 09.10.2015, 18.30 - 20 Uhr

Ort für alle Veralstaltungen: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 5,00 €

Familienrecht

Die gesellschaftliche Bedeutung der Familie unterliegt dem ständigen Wandel.
Die Veranstaltung bietet einen Überblick der wesentlichen gesetzlichen Regelungen und ihrer Folgen.
Referent: Torsten Dinsing

15FG210504
Termin: Fr, 06.03.2015, 18.30 - 20 Uhr

15FG210505
Termin: Fr, 27.03.2015, 18.30 - 20 Uhr

15HG210504
Termin: Fr, 23.10.2015, 18.30 - 20 Uhr

Ort für alle Veralstaltungen: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 5,00 €

Erziehungsfragen

Hundeschule

Leinenführigkeit und Unterordnung für "Schüler" im Alter zwischen 9 Monaten und drei Jahren. Keine Ermäßigung der Gebühr möglich!
Kursleiter: Uwe Zwar

15FG210681
Termin: Sa, 14.03.2015, 14 - 16.15 Uhr, 10 x
Entgelt: 90,00 €

15HG210681
Termin: Sa, 03.10.2015, 14 - 16.15 Uhr, 10x
Entgelt: 90,00 €
Ort für beide Kurse: Übungsplatz, Hundesportverein

Umweltkunde

Libellen - Teufelsnadeln oder Himmelsstecher?

Libellen haben schon immer die Aufmerksamkeit des Menschen auf sich gezogen. Ihr reißender, gelegentlich sogar als bedrohlich empfundener Flug, ihr Aussehen und ihr Verhalten machen sie zu einer der interessantesten Gruppe unter den Insekten. Libellen sind nicht nur bedeutsame Indikatoren für den Zustand der Natur und damit eine wichtige Artengruppe für den Biotopschutz, sondern für den Beobachter, ob Fachmann oder Laie, spektakuläre und attraktive Geschöpfe der Natur.
Das war nicht immer so: Alte Bezeichnungen wie Teufelsnadeln, Satansbolzen oder Pferdestecher aber auch Namen wie Himmelspferde oder Wasserjungfern weisen auf ein ambivalentes Verhältnis des Menschen zu diesen Insekten hin. Bis heute erreichen den NABU sogar Anfragen, wie gefährlich Libellen nun eigentlich sind oder ob diese Tiere stechen können.
Die Beobachtung der völlig ungefährlichen, harmlosen und vielfach leider bedrohten Libellen erweckt bei etlichen Naturfreunden den Wunsch, diese auch bis hin zur richtigen Art unterscheiden zu können. Dann lässt es sich weitergehend mit den ökologischen Ansprüchen dieser faszinierenden Insekten beschäftigen.
Der Lichtbildervortrag des Biologen Ralf Schmidt wird viele Aspekte des Libellenlebens zeigen.
Referent: Ralf Schmidt

15FG21551
Termin: Do, 21.05.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 5,00 €

Ordnung
Ich bringe Ordnung in mein Leben, in meine Beziehungen, in meine Finanzen.
Ich bin eindeutig und erledige meine Aufgaben gründlich und zur rechten Zeit.
Ich bringe Angefangenes immer zu Ende.

Gelassenheit
Ich bewahre in jeder Situation Gelassenheit und bin überzeugt, dass alles einen Sinn hat. Ich akzeptiere Dinge, die ich nicht ändern kann und sorge dort für Veränderung, wo es möglich und notwendig ist.

Fachübergreifende Kurse

Sütterlin-Grundkurs

15FG220141
Termin: Mo, 23.03.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 50,00 €

Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten im Lesen und Schreiben der
Deutschen Schrift (Sütterlin), der Handschrift, die in Deutschland bis in die 40er Jahre des 20. Jh. geschrieben wurde. Damit lassen sich die Briefe, Urkunden und andere Dokumente der Vorfahren entziffern. Intensive Schreib- und Leseübungen helfen beim Erfolg.
Kursleiter: Armin Thieme

Sütterlin – Aufbaukurs

15HG220141
Termin: Di, 15.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 Abende
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 50,00 €

Hier werden verstärkt Handschriften gelesen. Um auch geschichtliche Quellen entziffern zu können, wird die Entwicklung der Handschriften von 1500 an praktischen Beispielen erläutert und geübt. Wer Ahnenforschung oder Quellenstudium betreiben will, findet hier eine gute Basis.
Kursleiter: Armin Thieme

Literatur

Vorlesetag 2015

15HG2201
Termin: Fr, 20.11.2015, 10 - 20 Uhr
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: frei

Hintergrund: Seit 2004 initiiert die Stiftung Lesen gemeinsam mit der Wochenzeitung DIE ZEIT den bundesweiten Vorlesetag, der seitdem jedes Jahr im November stattfindet.
Heute gilt der bundesweite Vorlesetag als das größte Vorlesefest Deutschlands.
Im Jahr 2013 nahmen 80.000 VorleserInnen - darunter rund 1.000 PolitikerInnen sowie 150 Prominente aus Politik, Kultur, Medien und Sport - am Vorlesetag teil, schenkten hunderttausenden ZuhörerInnen ein wenig ihrer Zeit und ließen Geschichten lebendig werden. Wir als Volkshochschule beteiligen uns erstmals und laden Vorleser und Zuhören ein.
Wir freuen uns auf zahlreiche Bewerberinnen und Bewerber als Vorleser. Diese richten Sie bitte bis zum 1. September an Ihre Volkshochschule.

Malen und Zeichnen

Kreatives Malen

15FG220521
Termin: Do, 19.02.2015, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x
Entgelt: 60,00 €

15FG220522
Termin: Do, 19.02.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x
Entgelt: 60,00 €

15FG220521
Termin: Do, 03.09.2015, 16.45 - 18.15 Uhr, 12 x
Entgelt: 72,00 €

15HG220522
Termin: Do, 03.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 12 x
Entgelt: 72,00 €
Ort für alle Kurse: Barth; Förderschule

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Zeichnens und Malens bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten des Gestaltens und zur eigenen künstlerischen Ausdrucksweise vermittelt. Verschiedenste Mal- und Zeichentechniken können erlernt werden, aber auch Konzentration auf die intensive Beschäftigung mit einer Technik ist möglich.
Kursleiterin: Christine Kolditz

Plastisches Gestalten

Töpfern für Erwachsene

15FG220611
Termin: Mi, 11.03.2015, 18.30 - 20.45 Uhr, 7 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 73,50 €

Der Inhalt der Kursveranstaltungen ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und soll Techniken des freien Aufbaus vermitteln bzw. vervollkommnen, die als Voraussetzung für das kreative Umsetzen eigener Ideen bei der Gestaltung von Schmuck, Gebrauchsgegenständen und Plastiken dienen.
Bitte mitbringen: praktische Kleidung anziehen oder Schürze.
Kursleiterin: Liane Palatschek

15HG220611
Termin: Mi, 23.09.2015, 18.30 - 20.45 Uhr, 7x
Ort: : Barth; Förderschule
Entgelt: : 73,50 €

Schmuck selbst geschmiedet

15FG220661
Termin: Sa, 14.03.2015, 9.00 - 12 Uhr
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 12,00 €

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ein individuelles Schmuckstück in Silber oder Gold selbst kalt zu schmieden. Es sind dazu keine Vorkenntnisse nötig. Max. 8 Teilnehme! Materialkosten werden gesondert berechnet.
Kursleiterin: Eva Sohn

Musikalische Praxis

Afrikanisches Trommeln - Einsteigerkurs

15FG220811
Termin: Mo, 19.01.2015, 18 - 19 Uhr, 9x
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 42,00 €

15HG220811
Termin: Mo, 14.09.2015, 18 - 19 Uhr, 9x
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 42,00 €

Wer hat denn noch keine Buschtrommel gehört? Afrikanisches Trommeln ist wahrscheinlich die älteste instrumentale Musikform. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Trommeln mit einer Djembe oder Conga erlernen möchten. Vermittelt werden in diesem Kurs die Grundspieltechniken und einfache westafrikanische Rhythmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es sollte jedoch die Bereitschaft vorhanden sein, ein Instrument anzuschaffen und mindestens 3 mal wöchentlich zu Hause zu üben.5 Übungstrommeln vorhanden!
Kursleiter: Michael Albrecht

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

15FG220812
Termin: Mo, 19.01.2015, 19 - 20 Uhr, 9x
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 42,00 €

15HG220812
Termin: Mo, 14.09.2015, 19 - 20 Uhr, 9x
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 42,00 €

Dieses Kursangebot richtet sich an Trommler/-innen mit Vorkenntnissen. Teilnahme Voraussetzung ist, dass man die Grundschläge tone slap bass und flame beherrscht und in der Lage ist, einfache Basisrhythmen in mittlerem Tempo zu spielen.
In diesem Kurs werden komplexere Rhythmen und mehrstimmiges Spielen vermittelt. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein etwa 3 mal wöchentlich zu Hause zu üben. Eigene Trommel bitte mitbringen!
Kursleiter: Michael Albrecht

Afrikanischer Trommelworkshop

15FG220813
Termin: Sa, 14.03.2015, 14 - 17 Uhr
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 14,00 €

Wer hat denn noch keine Buschtrommel gehört? Afrikanisches Trommeln ist wahrscheinlich die älteste instrumentale Musikform. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Trommeln mit einer Djembe oder Conga erlernen möchten. Vermittelt werden in diesem Kurs die Grundspieltechniken und einfache westafrikanische Rhythmen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eigene Trommel mitbringen!
Kursleiter: Michael Albrecht

Tanz

LineDance

15FG220931
Termin: 19.01. - 15.04.2015, Mo/Mi, 18.30 - 20 Uhr, 10 x
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 70,00 €

15HG220931
Termin: Mo, 07.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x
Ort: Barth; Bibelzentrum
Entgelt: 70,00 €

Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien (Reihen) neben- und hintereinander, paarweise, kontra und im Kreis mit festgelegten Schrittfolgen vorwiegend nach Country Musik getanzt wird. Die Musik zum Linedance ist inzwischen so vielfältig, dass sich für fast jeden Musikgeschmack etwas findet. Diese Tanzart ist für alle Altersklassen, die Spaß an Rhythmus und Bewegung haben, geeignet. Es ist kein Partner erforderlich, denn Ihr Partner ist Ihre Linie (Reihe). Nicht nur Gelenke bleiben in Bewegung, sondern auch das Gedächtnis
wird trainiert.
Kursleiterin: Andrea Linde

Medienpraxis

15FG221111
Termin: Mi,13.05.2015, 17 - 19.15 Uhr, 4 x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 60,00 €

Fotografie - Grundkurs

Der Kurs richtet sich nur an Besitzer von digitalen Spiegelreflexkameras.
Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Ihrer Kamera verbessern?
Auf dem Programm stehen: Verstehen der Bedienungsanleitung; kennen lernen aller Menü-Funktionen; Optimierung der individuellen Einstellungen; bessere Fotos u. a. m. Eigene Spiegelreflexkamera bitte mitbringen!
Kursleiter: Siegfried Bergander

15HG221121
Termin: Mi, 14.10.2015, 18 - 20.15 Uhr, 4 x
Ort: Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 60,00 €

Fotografie - Aufbaukurs mit Spiegelreflexkamera

Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Ihrer Kamera verbessern?
Auf dem Programm stehen:
1. Tag: Optimale Konfiguration der Individualfunktionen in der Kamera; Vorbereitung zum Fotografieren im Rohdatenformat; Landschaftsfotografie (wir arbeiten mit der hyperfokalen Distanz)
2. Tag: Blitzlichtfotografie (Aufsteckblitze, Studioblitze, Reflektoren, entfesseltes Blitzen); Aufbau und Fotografieren im Studio
3. Tag: Langzeitbelichtungen (M-Modus); Der Belichtungsmesser in der Kamera; Panoramafotografie mit Nodalpunktadapter Nachtaufnahmen
4. Tag: Bildbearbeitung der RAW Foto-Dateien mit Photoshop bzw. Ligthtroom;
Eigene Spiegelreflexkamera bitte mitbringen!
Kursleiter: Siegfried Bergander

Textiles Gestalten

15FG221321
Termin: Sa, 07.02.2015, 13.30 - 18 Uhr
Entgelt: 18,00 €

15FG221322
Termin: Sa, 21.02.2015, 13.30 - 18 Uhr
Entgelt: 18,00 €

15FG221323
Termin: Sa, 14.03.2015, 13.30 - 18 Uhr
Entgelt: 18,00 €
Ort für alle Kurse: Werkstatt, Bleicherstr. 15

Filzen

Wolle, Wasser, Seife, Geduld & Fingerspitzengefühl - mehr braucht es nicht, um in dieser Handwerkstradition warme, weiche und trotzdem robuste Teile herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wir fertigen eine Stuhlauflage oder einen Tischläufer an. Materialkosten werden nach Verbrauch gesondert berechnet.
Kursleiterin: Sophie Schuck

15HG221322
Termin: Sa, 07.11.2015, 13.30 - 18 Uhr
Ort: Werkstatt, Bleicherstr. 15
Entgelt: 18,00 €

Filzen von Weihnachtsdeko

Wolle, Wasser, Seife, Geduld & Fingerspitzengefühl - mehr braucht es nicht, um in dieser Handwerkstradition warme, weiche und trotzdem robuste Teile herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten werden nach Verbrauch gesondert berechnet.
Kursleiterin: Sophie Schuck

15FG221331
Termin: Do, 26.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 6x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 36,00 €

Strickkurs: Socken - Klassisch mit Schaft, Ferse und Spitze

Der Winter hat uns voll im Griff. Die Zeit für warme Socken. Ob mit Muster oder ohne, Socken sind ein Muss in der kalten Jahreszeit. Fröhliche Farben lassen schnell das Grau des Winters vergessen. Lernen Sie mit mir, wie Sie Socken mit klassischer Ferse arbeiten. Haben Sie Lust auf eigene Kniestrümpfe oder Stulpen, die bis übers Knie reichen? Diese Paare wird außer Ihnen niemand haben! Sie lernen von mir den Aufbau eines Sockens, welche Maschenzahl Sie für welche Größe benötigen und worauf Sie beim Stricken mit einem Nadelspiel achten sollten.
100 g Wolle (klassisches Sockenstrickgarn! 210 m/50 g), ein Nadelspiel der Stärke 2,5 sowie etwas zum Schreiben
Kursleiterin: Stefanie Friedemann

15HG221331
Termin: Do, 08.10.2015, 18 - 19.30 Uhr, 8x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 48,00 €

Strickkurs: Mollig warm im Winter - für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Winter steht vor der Tür und die Zeit der langen Abende lädt wieder zum Stricken ein. Warum nicht in Gemeinschaft? Haben Sie noch nie Stricknadeln in Händen gehalten und möchten dies nun nachholen, sind Sie im diesjährigen Winter-Strick-Kurs richtig aufgehoben. Ob Mützen oder Schals, große Projekte oder kleine, hier lernen Sie die Grundlagen des Strickens, um Ihre eigenen Projekte zu verwirklichen. Maschenanschlag, 2 rechts, 2 links, keine fallenlassen … und schon halten Sie ein fertiges Projekt in Ihren Händen, das nur Sie haben. Natürlich gibt es auch Tricks und Kniffe, wie Ihr Stricken leichter wird und wie Stolperfallen vermieden werden können. Vielleicht haben Sie auch schon eine Idee, dann bringen Sie auch diese mit zum Kurs. Bitte ein Knäuel Wolle, dazu passende Nadeln und etwas zum Schreiben mitbringen. Weiteres notwendiges Material wird im Verlauf des Kurses bekannt gegeben.
Kursleiterin: Stefanie Friedemann

Nähen

15FG221411
Termin: Mo, 16.03.2015, 19 - 21.15 Uhr, 10x
Entgelt: 90,00 €

15FG221412
Termin: Do, 19.03.2015, 19 - 21.15 Uhr, 10x
Entgelt: 90,00 €

15HG221411
Termin: Mo, 07.09.2015, 19 - 21.15 Uhr, 10x
Entgelt: 90,00 €

15HG221412
Termin: Do, 10.09.2015, 19 - 21.15 Uhr, 10x
Entgelt: 90,00 €
Ort für alle Kurse: Barth; Förderschule

Nähen und Schneidern

Nähen ist ein schönes Hobby für alle, die gerne kreativ sein wollen und sich Unikate gestalten möchten. Tipps für den richtigen und einfachen Umgang mit der Nähmaschine, die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und von Stoffmaterialien sowie die Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster sind Inhalt dieses Kurses. Auch für Ausbesserungsarbeiten, die im Haushalt anfallen, erhalten Sie Ratschläge. Sie benötigen keine Vorkenntnisse; hier wird Ihnen alles gezeigt.
Die Kursleiterin stellt sich auf die Wünsche der Teilnehmenden ein.
Kursleiterin: Editha Kleinert

Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft ein Geheimnis, und dieser Augenblick ist ein Geschenk.

Präzise Planung kostet in der Regel auch nicht mehr Energie als träumen, wünschen, hoffen.

Entspannung

Stressmanagement-Training nach Donald Meichenbaum.

15FG231101
Termin: Do, 22.01.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10x

15HG231101
Termin: Do, 10.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10x

Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 70,00 €

Im Stressmanagment Training lernen Sie, wie Sie ganz persönlich mit den dynamischen Herausforderungen des täglichen Lebens besser und vor allem leichter umgehen.
In diesem Kurs werden wir uns mit unserem eigenen Stresslevel beschäftigen und Strategien entwickeln, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen und abzubauen. Zudem geht es um einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit um Freiräume zu schaffen und persönliche Arbeitseffizienz und Lebensfreude zu steigern.
Zu diesem Kurs gehört ein Wochenende, an dem die Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung gelernt wird.
Kursleiterin: Sabine Kettler

ENTSPANNT BLEIBEN in Ruhe und Bewegung

15FG231102
Termin: Mo, 19.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x

15FG231103
Mo, 13.04.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x

15HG231102
Termin: Mo, 14.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x

Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 70,00 €

Zur Ruhe zu kommen ist die wichtigste Voraussetzung für Regenration - der Körper benötigt unbedingt genügend Ruhepausen, um sich erholen zu können.
In diesem Kurs kommen wir im spielerischen Wechsel von Anspannung und Entspannung zum Erleben eines harmonischen Spannungstonus. Die erspürte Bewegung weckt Lebensfreude und Lebenslust und ein lebendiges in sich ruhen - aber auch Wachheit, um den jeweiligen Lebensanforderungen im Alltag ganz entspannt gewachsen zu sein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.
Kursleiterin: Sabine Kettler

Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung (PME)

15FG231201
Termin: Mo, 19.01.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

15HG231201
Termin: Mo, 07.09.2015, 18 - 19 Uhr, 9 x

Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 42,00 €

Progressiver Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für - alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.
Kursleiterin: Sabine Kettler

Autogenes Training

15FG231202
Termin: Mi, 11.02.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 9x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 42,00 €

Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Methoden zur Selbstentspannung. Durch die intensive Vorstellung von Körperempfindungen mit Hilfe der Selbstbeeinflussungsformeln werden reale körperliche Vorgänge ausgelöst. Langfristig können die Übungen dauerhafte Ruhe und Gelassenheit bewirken.
Das Autogene Training ist -ohne Altersbegrenzung - für alle Menschen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.
Kursleiterin: Sabine Kettler

Tai Chi

15FG23181
Termin: Do, 19.03.2015, 18.30 - 20.45 Uhr, 8x
15HG23181
Termin: Do, 08.10.2015, 18.30 - 20.45 Uhr, 8x

Ort: Ärztehaus Barth
Entgelt: 84,00 €

Tai Chi, eine Folge von Schritten, Bewegungen und Positionen, die langsam, sanft und aufmerksam ausgeführt werden. Ursprünglich eine schnelle Kampfkunst, gehört Tai Chi heute zu den "inneren Kampfkünsten". Die einzelnen Figuren verbinden sich zu einer Form in einem ununterbrochenen Fluss. Auch körperlich Ungeübte können die fließenden Bewegungen erlernen und sich besser fühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Bitte Decke mitbringen!
Kursleiterin: Petra Heinze

Yoga

15FG231901
Termin: Mi, 21.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10x
Ort: Kurmittelzentrum Zingst

15FG231902
Termin: Fr, 06.02.2015, 18.15 - 19.45 Uhr, 10x
Ort: Gingko Mare Prerow

15FG231903
Termin: Mo, 19.01.2015, 17.30 - 19 Uhr, 10x
Ort: Ärztehaus Barth

15FG231904
Termin: Mo, 19.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Ärztehaus Barth

15FG231912
Termin: Mi, 01.04.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Kurmittelzentrum Zingst

15HG231901
Termin: Mo, 07.09.2015, 17.30 - 19 Uhr, 10 x
Ort: Ärztehaus Barth

15HG231902
Termin: Mo, 07.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Ärztehaus Barth

15HG231904
Termin: Mi, 09.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Kurmittelzentrum Zingst

15HG231905
Termin: Fr, 11.09.2015, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
Ort: Gingko Mare Prerow

Entgelt für alle Kurse: 70,00 €

Yoga ist ein ganzheitliches Training. Durch bestimmte Körperhaltungen werden verschiedene Körperbereiche, z. B. Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln gedehnt, angeregt und gestärkt. Zusätzlich helfen Atemübungen und Meditationen, einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Dieses Gefühl von Gelassenheit und Ausgeglichenheit lässt sich auch in den Alltag mitnehmen. Je regelmäßiger Sie Yoga - Übungen machen, desto weniger anfällig sind Sie für Stress.
Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.
Kursleiter: Christian Mülling

Yoga

15FG231905
Termin: Di, 20.01.2015, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x
15FG231906
Termin: Di, 20.01.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x
15FG231907
Termin: Mi, 21.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
15FG231908
Termin: Mi, 21.01.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
15FG231909
Termin: Do, 22.01.2015, 16.30 - 18 Uhr, 10 x
15FG231913
Termin: Di, 14.04.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10 x
15FG231914
Termin: Di, 14.04.2015, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
15FG231915
Termin: Mi, 15.04.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
15FG231916
Termin: Mi, 15.04.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x

Kursleiterin: Gudrun Mülling

15FG231917
Termin: Do, 09.04.2015, 16.30 - 18 Uhr, 10 x
15HG231906
Termin: Di, 01.09.2015, 16.45 - 18.15 Uhr, 10 x
15HG231907
Termin: Di, 01.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10 x
15HG231908
Termin: Mi, 02.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
15HG231909
Termin: Mi, 02.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
15HG231910
Termin: Do, 03.09.2015, 16.30 - 18 Uhr, 10 x

Ort für alle Kurse:
Ärztehaus Barth
Entgelt für alle Kurse:
70,00 €

15FG231910
Termin: Mi, 21.01.2015, 10 - 11.30 Uhr, 10 x

15FG231911
Termin: Mi, 01.04.2015, 10 - 11.30 Uhr, 10 x

15HG231903
Termin: Mi, 09.09.2015, 10 - 11.30 Uhr, 10 x

Ort für alle Kurse:
Ärztehaus Barth
Entgelt für alle Kurse:
70,00 €

Yoga für aktive Senioren

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga sind seit langem bekannt, auch bei Senioren. Zum Praktizieren von Yoga brauchen Sie weder sportlich noch trainiert zu sein.
Schon mit regelmäßigem Üben einmal pro Woche erhöhen Sie Ihre Flexibilität und Kraft.
Kursleiter: Christian Mülling

Gymnastik – Bewegung

15FG232101
Termin: Di, 17.03.2015, 18 - 19 Uhr, 12 x

15FG232102
Termin: Di, 17.03.2015, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 x

15HG232101
Termin: Di, 08.09.2015, 18 - 19 Uhr, 12 x

15HG232102
Termin: Di, 08.09.2015, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 x

Ort für alle Kurse:
VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt für alle Kurse:
56,00 €

Ich beweg mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.
Kursleiter: Björn Wiesijahn

15FG232201
Termin: Do, 22.01.2015, 10 - 11 Uhr, 9 x
Ort: Barth; Lange Str. 27

15FG232202
Termin: Do, 22.01.2015, 11 - 12 Uhr, 9 x
Ort: Ärztehaus Barth

15FG232203
Termin: Do, 26.03.2015, 10 - 11 Uhr, 9 x
Ort: Ärztehaus Barth

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.
Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Kursleiter: Christian Mülling

15FG232204
Termin: Fr, 06.02.2015, 15.30 - 16.30 Uhr, 9 x
Ort: Gingko Mare, Prerow

15HG232201
Termin: Do, 10.09.2015, 11 - 12 Uhr, 9x
Ort: Ärztehaus Barth

15HG232202
Termin: Fr, 11.09.2015, 15.30 - 16.30 Uhr, 9x
Ort: Gingko Mare,Prerow

Entgelt für alle Kurse:
42,00 €

Wirbelsäulengymnastik mit anschließender Wassergymnastik

Wer möchte sich nicht gesund, beweglich und leistungsfähig fühlen? Leider fällt uns unser Wohlbefinden nicht von alleine in den Schoß. Wir müssen schon selbst etwas dafür tun.
In diesem Kurs üben Sie zunächst wirbelsäulen- und gelenkgerechte Bewegungen und dann stärken Sie im Wasser die nötigen Muskelgruppen ohne die Gelenke und Wirbel zu belasten.
Das Meerwasser hat zusätzlich eine therapeutische Wirkung.
Kursleiterin: Eveline Wolff-Kraus

15FG232501
Termin: Mi, 14.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10x

15FG232502
Termin: Do, 15.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10x

15FG232503
Termin: Mi, 22.04.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x

15FG232504
Termin: Do, 23.04.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x

15HG232501
Termin: Mi, 09.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10x

15HG232502
Termin: Do, 10.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10x

Ort für alle Kurse:
Kurmittelzentrum Zingst
Entgelt für alle Kurse:
110,00 €

Wassergymnastik

Kursleiterin: Wolff-Kraus, Eveline

15FG232701
Termin: Mo, 12.01.2015, 9.00 - 9.45 Uhr, 10x

15FG232702
Termin: Mo, 13.04.2015, 9.00 - 9.45 Uhr, 10 x

15HG232701
Termin: Mo, 07.09.2015, 9.00 - 9.45 Uhr, 10x

Ort für alle Kurse:
Kurmittelzentrum Zingst
Entgelt für alle Kurse:
75,00 €

Beckenbodengymnastik

Ein guter Beckenboden ist elastisch und kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Beckenbodentraining ist eine Investition in Ihre Gesundheit, die mit Sicherheit Gewinn abwirft.
In diesem Kurs arbeiten wir mit gezielter Muskelaktivität und Imagination, in Anspannung und Entspannung - in dieser Kombination und mit originellen Übungen entsteht Beckenboden-Power und kreative Beweglichkeit.
Kursleiterin: Sabine Kettler

15FG232801
Termin: Do, 05.03.2015, 10 - 11 Uhr, 12x

15HG232801
Termin: Mi, 09.09.2015, 10 - 11 Uhr, 12x

Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 56,00 €

3. Gesundheit & Gesundheitsbildung

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Region Nordvorpommern

Außenstelle Barth

15FG232901
Termin: Fr, 06.02.2015, 17 - 18 Uhr, 12x
Ort: Gingko Mare, Prerow
Entgelt: 56,00 €

Bauchtraining und Entspannung

Hier trainieren Sie 30 Minuten Ihre geraden und schrägen Bauchmuskeln. Lernen Sie die effektivsten Übungen zur Bauchmuskulatur kennen und anwenden. Im zweiten Teil der Kursstunde ist Zeit zum Entspannen.
Kursleiter: Christian Mülling

Heilmethoden

15FG234001
Termin: Fr, 06.03.2015, 18.30 - 20 Uhr

15FG234002
Termin: Fr, 17.04.2015, 18.30 - 20 Uhr

Blutegel – nützliche Vampire im Dienste der Gesundheit

Sie sind wieder da! Zu Recht feiern die Blutegel derzeit ihr lang überfälliges Comeback.
Blutegel - oder "Hirudo"-therapie ist momentan ein ganz großes Thema, wenn es um effektive und schnelle Schmerzbehandlung bei Gelenkproblemen geht. Neueste Forschungen belegen, dass sie nicht nur die Gelenke, sondern auch viele organische Erkrankungen günstig beeinflussen. Erfahren Sie mehr über die erstaunlichen Helferlein!
Kursleiterin: Sabine Kettler

15HG234001
Termin: Fr, 18.09.2015, 18.30 - 20 Uhr

15HG234002
Termin: Fr, 16.10.2015, 18.30 - 20 Uhr

Ort für alle Kurse:
VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt für alle Kurse:
5,00 €

4. Sprachen

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Region Nordvorpommern

Außenstelle Barth

15FG240511
Termin: Mi, 25.03.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 50,00 €

15HG240511
Termin: Mi, 09.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 50,00 €

(Platt)Deutsch

Plattdüütsch snacken liehrn - ein Kurs für jedermann.
Es klingt nicht nur gut, es macht auch Spaß, Plattdeutsch zu sprechen und zu lesen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Kursleiterin: Margit Thämlitz

15FG240601
Termin: Do, 22.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Englisch für Anfänger

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!
Lehrbuch: English Next Starter
Kursleiterin: Anja Gebhardt

15FG240621
Termin: Mi, 07.01.2015, 18.30 - 20 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Englisch Aufbaukurs A2

Lehrbuch: Fairway 2 /A2 ab Unit 9
Kursleiterin: Susanne-Nicole Müller-Schweigert

15FG240622
Termin: Di, 13.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Englisch A2

Kursleiter: Thomas Kampf

15FG240631
Termin: Di, 06.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Englisch Aufbaukurs B1

Lehrbuch: Kay B1 Cornelsen-Verlag, ab Unit 9)
Kursleiterin: Susanne-Nicole Müller-Schweigert

„Keeping-Fit-Kurs“

Englisch am Vormittag mit dem
Lehrbuch Fairway 2
Kursleiterin: Susanne-Nicole Müller-Schweigert

15FG240681
Termin: Mi, 18.02.2015, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 75,00 €

„Keeping-Fit-Kurs“

Englisch am Vormittag mit dem
Lehrbuch Fairway A1
Kursleiterin: Susanne-Nicole Müller-Schweigert

15FG240682
Termin: Do, 19.02.2015, 9.00 – 10.30 Uhr, 15 x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 75,00 €

Französisch für den Urlaub /Anfänger

Kursleiterin: Jana Brüshaber

15FG240801
Termin: Mo, 16.02.2015, 18.30 - 20 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Schwedisch Grundkurs 1

Kursleiterin: Stefanie Friedemann

15FG242011
Termin: Di, 24.02.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

15HG242011
Termin: Di, 08.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Italienisch für den Urlaub / Anfänger

Kursleiterin: Jana Brüshaber

15HG240901
Termin: Mi, 02.09.2015, 18.30 - 20 Uhr, 15 x
Ort: Barth; Förderschule
Entgelt: 75,00 €

Fachübergreifende Kurse

15FG250001
Termin: Do, 19.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15FG250002
Termin: Do, 23.04.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15HG250001
Termin: Do, 22.10.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15HG250002
Termin: Do, 26.11.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

Ort für alle Kurse:
VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt für alle Kurse:
14,00 €

ebay - clever kaufen und verkaufen

Inhalte des Kurses:
Zugang/ Anmeldung/ Kosten / Rechtsfragen / Bewertungssysteme -
Sie erfahren wie es mit dem Suchen, Bieten, Ersteigern und Versteigern
funktioniert und was Sie sonst noch wissen sollten.
Kursleiter: Andreas Ferl, Dipl. Ing, Selbstständig

15FG250113
Termin: Mo, 26.01.2015, 17 - 20.15 Uhr

15FG250114
Termin: Mo, 23.02.2015, 17 - 20.15 Uhr

15FG250115
Termin: Mo, 20.04.2015, 18 - 21.15 Uhr

15FG250116
Termin: Di, 20.01.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15FG250117
Termin: Di, 24.02.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15FG250118
Termin: Di, 03.03.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15FG250119
Termin: Di, 21.04.2015, 9.00 - 12.15 Uhr

15HG250112
Termin: Do, 10.09.2015, 18 - 21.15 Uhr

15HG250113
Termin: Do, 29.10.2015, 18 - 21.15 Uhr

Ort für alle Kurse:
VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt für alle Kurse:
20,00 €

PC-Kurse

Effektiver Umstieg auf das Betriebssystem Windows 8
Voraussetzungen: PC-Grundwissen Windows
Ziel: Dieser Workshop bietet allen Anwendern von Windows 8 einen umfassenden Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neusten Betriebssystem von Windows. Benutzer lernen, Windows 8 effizient anzupassen und zu optimieren. Die Highlights des Betriebssystems, die neuen Fensterfunktionen, neue Möglichkeiten des Desktopdesigns, neue Suchfunktionen etc. Die Anwender werden sehr schnell in der Lage sein, alle wesentlichen Funktionen von Windows 8 effizient und sicher anzuwenden.
KursleiterIn: Ines Happe / Andreas Ferl

15FG251101
Termin: Di, 24.03.2015, 18 - 21 Uhr, 10 x

15HG251101
Termin: Di, 08.09.2015, 18 - 21 Uhr, 10 x

Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 140,00 €

Computergrundkurs - die Welt des Computers kennen und nutzen lernen

- für alle, die den Computer effektiv im Beruf oder für pers. Interessen in der Freizeit nutzen wollen
- es wird das Arbeiten mit WINDOWS, Word und Excel erlernt, z.B. Programme installieren und anwenden, schreiben und gestalten von Texten und Tabellen, Übersichten und Auswertungen anlegen, Berechnungen durchführen, Bilder bearbeiten, Sammlungen anlegen u.v.m ...

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Kursleiterin: Barbara Alert, Dipl. Wirtschaftsingenieur

Jetzt will ich`s auch wissen! – PC-Anfängerkurs für aktive Senioren

Sie sind seit kurzer oder auch schon längerer Zeit Besitzer eines Computers, wissen aber noch nicht so recht, was man damit alles machen kann? Dieser Kurs führt Sie in die grundlegende Bedienung des PC ein. Am Ende des Kurses können Sie sicher mit der Tastatur und Maus umgehen, haben einen Einblick in das Betriebssystem Windows. Sie können Texte schreiben, speichern und auch wieder finden, und Sie erhalten einen Einblick in das Internet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!
Kursleiter: Andreas Ferl

15FG25111
Termin: Di + Do, 20.01.2015, 9.00 - 11.15 Uhr, 10 x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 105,00 €

Computer-Aufbaukurs für Senioren mit Windows 8

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich (PC Grundkurs)
Wir erstellen mit WORD anspruchsvolle Dokumente, Einladungen, Briefe,
Vereinszeitungen usw., binden Grafiken und eingescannte Fotos/ Bilder ein. Wir erhalten einen Einblick in das Internet und die E-Mail (elektronische Post).
Kursleiter: Andreas Ferl

15FG25121
Termin: Di, 12.05.2015, 9.00 - 11.15 Uhr, 7 x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 73,50 €

Fit im Internet

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Voraussetzungen nötig sind, um das Internet zu nutzen. Sie lernen in zahlreichen praktischen Übungen das Arbeiten mit dem Internet-Explorer. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema E-Mail. Hier erfahren Sie, welche Anbieter für E-Mail-Dienste es gibt, wie man sich eine E-Mail-Adresse zulegt und ein E-Mail-Konto einrichtet. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie das Schreiben und Versenden von E-Mails sowie das Empfangen und Verwalten von Nachrichten.
Kursleiter: Andreas Ferl,

15FG25141
Termin: Di, 24.03.2015, 9.00 - 11.15 Uhr, 4 x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 42,00 €

Excel 2013 - Grundkurs

Ziel: Grundkenntnisse zur Anfertigung von Tabellen und Lösung von Kalkulationsaufgaben aus der betrieblichen und privaten Praxis.
Inhalt; Grundlagen; Entwerfen, Erstellen und Auswerten von Tabellen; Grundrechenarten und Rechenformeln; absolute und relative Adressenbildung; Anwendung eingebauter Funktionen; Formatieren; Einführung in die grafische Auswertung und Präsentation,
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Kursleiterin: Ines Happe, Diplomwirtschaftler; Fachpraxislehrer für IT-Berufe

15FG251601
Termin: Mi, 18.02.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5x

15FG251602
Termin: Mi, 22.04.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5x

Ort: Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 70,00 €

Excel 2013 - Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden anhand komplexer Beispiele Ihre Excelkenntnisse aufgefrischt und durch viel Neues ergänzt. Voraussetzung sind gute Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit Excel.
Inhalt:

- erweiterte Funktionen (Datum, Wenn, Summe-Wenn), relative und absolute Bezüge, Arbeiten mit Bereichsnamen, Bezüge zwischen mehreren Tabellen bzw. Mappen
- weitere Funktionen: Verweise(S- und W), Zählen wenn, Matrixfunktionen, Datumsfunktionen, finanzmathematische Funktionen, logische Funktionen, bedingtes Formatieren, Teilergebnisse,
- Auswertung großer Tabellen, horizontale und vertikale Gliederung, automatische und manuelle Gliederung

Kursleiterin: Ines Happe, Diplomwirtschaftler; Fachpraxislehrer für IT-Berufe

15FG251611
Termin: Di + Do, 24.03.2015, 18 - 21.15 Uhr, 10x

15FG251612
Termin: Di + Do, 19.05.2015, 18 - 21.15 Uhr, 10x

15HG251611
Termin: Di + Do, 27.10.2015, 18 - 21.15 Uhr, 10x

Ort für alle Kurse:
VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt für alle Kurse:
105,00 €

15FG251901
Termin: Do, 19.02.2015, 18 - 21.15 Uhr, 4x

15FG251902
Termin: Di, 19.05.2015, 18 - 21.15 Uhr, 4x

15HG251903
Termin: Do, 15.10.2015, 18 - 21.15 Uhr, 4x

Ort für alle Kurse:
VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt für alle Kurse:
56,00 €

Überzeugend präsentieren mit PowerPoint

Voraussetzung: PC-Grundwissen zu Word
Ziel: Fähigkeiten bei der Nutzung des Programms PowerPoint zur Präsentation erwerben
Inhalt: Folien erarbeiten, überarbeiten, zur Präsentation vorbereiten; Präsentationen zweckmäßig gestalten
Gern können Sie eigene Texte und Bilder mitbringen!
Kursleiterin: Ines Happe, Diplomwirtschaftler; Fachpraxislehrer für IT-Berufe

15FG253101
Termin: Fr, 10.04.2015, 17 - 20.15 Uhr, 3x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 42,00 €

Digitale Bildbearbeitung Grundkurs

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich!
Digitalkamera und Computer habe ich, doch wie gehe ich damit erfolgreicher um?
Die Kursteilnehmer lernen den ersten Umgang mit digitalen Bildern kennen.
Wie kann ich die Bilder auf dem Computer speichern, einfache Bearbeitungen
mit den Standardprogrammen (drehen, zuschneiden, Helligkeit, Kontrast) und weitere Verwendung (Erstellen einer DVD mit Bildershow, Ausdruck, Einfügen in einen Text), Scannen von Bildern, besseres "Bilder-mailen".
Bitte digitale Kamera, USB-Kabel und eigene Fotos mitbringen.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathe und Informatik

Büropraxis

10-Finger Tastschreiben

Dieser Kurs wendet sich an Schüler und Erwachsene gleichermaßen, die effektiver am Computer schreiben wollen, ob privat oder beruflich. Für Schüler, die eine Ausbildung in IT- und Büroberufen allgemein anstreben ist ein Nachweis über ein schnelles und fehlerfreies Schreiben ein dickes Plus bei der Bewerbung!
In einem 10-minütigen Abschreibtest am Ende des Kurses (inkl.) werden Sie beweisen, dass sich der Kurs gelohnt hat. Absolventen dieser Kurse schreiben i.d.R. mindestens 800 Anschläge in der Minute fehlerfrei, einige gar mehr als 1200 Anschläge/Min. und erfüllen somit die Prüfungsanforderung der IHK.
Kursleiterin: Editha Kleinert

15FG254101
Termin: Mi, 25.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10 x

15HG254101
Termin: Mi, 16.09.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10x

Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 105,00 €

Kaufmännische Grundlehrgänge

Finanzbuchhaltung 1- Grundlagen

Inhalte: Inventur- Inventar - Bilanz; Bestandskonten, Erfolgskonten, Abschreibungen, Bestandsveränderungen, Umsatzsteuer, Privatkonten, Kontenrahmen Kontenplan, Organisation der Buchführung, Bücher der Buchführung, Belegeschäftsgang, buchen manuell und mit Lexware Buchhalter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursleiterin: Petra Schmidt

15FG255101
Termin: Mo, 16.02.2015, 17 - 20 Uhr, 15x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 210,00 €

Finanzbuchführung EDV mit Lexware 2013

Dieser Kurs befähigt Sie, die Geschäftsvorfälle eines Betriebes mit Hilfe des Computers erfassen und auswerten zu können. (Anlegen von Stammdaten, Eröffnungsbuchungen, Buchen laufender Geschäftsvorfälle, Erstellen des Jahresabschlusses (Bilanz, GuV, Ust-Erklärung). Erforderlich sind Kenntnisse des Fibu 1-Kurses und PC-Kenntnisse.
Kursleiterin: Petra Schmidt

15HG255301
Termin: Mo, 07.09.2015, 18 - 21 Uhr, 10x
Ort: VHS Barth; Lange Str. 27
Entgelt: 140,00 €

Notizen

Gesellschaft

15FG310011
Termin: Fr, 06.03.2015, 10 - 11 Uhr

15FG310012
Termin: Fr, 12.06.2015, 10 - 11 Uhr

15HG310013
Termin: Fr, 25.09.2015, 10 - 11 Uhr

15HG310014
Termin: Fr, 27.11.2015, 10 - 11 Uhr

Ort für alle Kurse:
VHS, Mühlenstr. 10

Einbürgerungstest für Einbürgerungswillige

Wenn Sie einen deutschen Pass haben möchten, müssen Sie viele Dinge nachweisen, u. a. Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und Lebensverhältnisse in Deutschland. Diesen Nachweis bekommen Sie, wenn Sie den so genannten "Einbürgerungstest" bestehen.
Interessenten müssen sich schriftlich (mit dem entsprechenden Formblatt) 5 Wochen vor dem Testtermin anmelden und mit der Anmeldung die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € zahlen.
Ansprechpartnerin: Frau Bachert

Länderkunde

15FG31101
Termin: Do, 19.03.2015, 15 - 16.30 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 5,00 €

Norwegen - sanfte Küsten, spitze Berge

Es gibt viele Möglichkeiten, dieses bilderbuchhafte skandinavische Land zu erkunden.
Der Diavortrag widmet sich zunächst SÜDNORWEGEN, der sogenannten „skandinavischen Adria“. Auf verschneiten Straßen geht es mit dem Wohnmobil weiter in nördlicher Richtung bis zum Sognefjord, über Fjelle und entlang bezaubernder Fjordstraßen.
Eine völlig unterschiedliche Perspektive bietet die Schiffsreise mit einem Postschiff der Hurtigruten von der Stadt Bergen bis zur nördlichen Endstation Kirkenes dicht an der Grenze zu Russland. Der Blick auf Norwegen, vom Fjord oder auch offenem Meer aus, gestaltet sich sehr unterschiedlich im Vergleich zur Straßenoptik. Von Tromsö aus geht es mit dem Flugzeug ach Spitzbergen, zu dieser arktischen Inselgruppe mit Dauerfrost. Exkursionen führen in die Gletscherwelt des gigantischen Isfjorden sowie zu (ehemaligen) russischen Siedlungen inmitten unwegsamer Gebirgslandschaft.
Referent: Wolf Leichsenring, Gymnasiallehrer i.R./“Weltenbummler“

15FG31102
Termin: Do, 19.03.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 5,00 €

Irland - eine Sinfonie in Grün

Rund vierzig verschiedene Grünfärbungen schmeicheln dem Blick des Betrachters. Er taucht ein wie in eine wohlklingende Sinfonie. Doch wer ahnt schon, dass sich in dieser grünen Harmonie urplötzlich eine Steinwüste ausbreitet.
Kommen Sie mit auf eine Rundtour vom irischen Dublin bis ins nordirische Belfast. Was in der direkten Süd-Nord-Autobahnverbindung lediglich 130km Entfernung ausmacht, entpuppt sich auf einer Inselrundfahrt als ein 4.500km umfassendes, einzigartiges Panoramavergnügen.
Auf ihrem Weg umrunden die Macher dieses Diavortrages zahlreiche Halbinseln, nicht nur den weltberühmten Ring of Kerry oder die Pensinsula of Dingle. Von verschiedenen Kaps bzw. Heads gleiten die Blicke in die Ferne über den Atlantik oder die Irish Sea. Ganz nebenbei wollen wir auch die Felsen der unnachahmlichen Skellig Islands erklimmen und Zwiesprache halten mit Papageientauchern und weiteren Seevögeln.
Geschichtliches wird bei der Rundfahrt ebenfalls nicht zu kurz kommen, denn vielfältige Burgen säumen den Weg. Die Städte Londonderry und Belfast hingegen geben Anlass, auch einmal die aktuellere Geschichte zu beleuchten.
Und woher hat der nordirische Giant’s Causeway seinen Namen? Sie erfahren es während des Diavortrages.
Referent: Wolf Leichsenring

Umweltbildung

15FG31551
Termin: Do, 16.04.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 5,00 €

Libellen - Teufelsnadeln oder Himmelsstecher?

Libellen haben schon immer die Aufmerksamkeit des Menschen auf sich gezogen. Ihr reißender, gelegentlich sogar als bedrohlich empfundener Flug, ihr Aussehen und ihr Verhalten machen sie zu einer der interessantesten Gruppe unter den Insekten. Libellen sind nicht nur bedeutsame Indikatoren für den Zustand der Natur und damit eine wichtige Artengruppe für den Biotopschutz, sondern für den Beobachter, ob Fachmann oder Laie, spektakuläre und attraktive Geschöpfe der Natur.
Das war nicht immer so: Alte Bezeichnungen wie Teufelsnadeln, Satansbolzen oder Pferdestecher aber auch Namen wie Himmelspferde oder Wasserjungfern weisen auf ein ambivalentes Verhältnis des Menschen zu diesen Insekten hin. Bis heute erreichen den NABU sogar Anfragen, wie gefährlich Libellen nun eigentlich sind oder ob diese Tiere stechen können.
Die Beobachtung der völlig ungefährlichen, harmlosen und vielfach leider bedrohten Libellen erweckt bei etlichen Naturfreunden den Wunsch, diese auch bis hin zur richtigen Art unterscheiden zu können. Dann lässt es sich weitergehend mit den ökologischen Ansprüchen dieser faszinierenden Insekten beschäftigen.
Der Lichtbildervortrag des Biologen Ralf Schmidt wird viele Aspekte des Libellenlebens zeigen.
Referent: Ralf Schmidt, Dipl.Biologe

Es ist sinnlos zu sagen,
wir tun unser Bestes.
Es muss dir gelingen,
das zu tun, was erforderlich ist.
Winston Churchill

Literatur

Vorlesetag 2015

Hintergrund: Seit 2004 initiiert die Stiftung Lesen gemeinsam mit der Wochenzeitung DIE ZEIT den bundesweiten Vorlesetag, der seitdem jedes Jahr im November stattfindet.
Heute gilt der bundesweite Vorlesetag als das größte Vorlesefest Deutschlands.
Im Jahr 2013 nahmen 80.000 VorleserInnen - darunter rund 1.000 PolitikerInnen sowie 150 Prominente aus Politik, Kultur, Medien und Sport - am Vorlesetag teil, schenkten hunderttausenden ZuhörerInnen ein wenig ihrer Zeit und ließen Geschichten lebendig werden. Wir als Volkshochschule beteiligen uns erstmals und laden Vorleser und Zuhören ein.
Wir freuen uns auf zahlreiche Bewerberinnen und Bewerber als Vorleser. Diese richten Sie bitte bis zum 1. September an Ihre Volkshochschule.

15HG3201
Termin: Fr, 20.11.2015, 10 - 20 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: frei

Literarische Streifzüge (Aktuelles vom Büchermarkt)

Einmal monatlich informieren sich Lesefreudige in entspannter Atmosphäre über neueste deutsche und internationale Literatur/schöngeistige Belletristik und tauschen Leseerlebnisse aus.
Kursleiterin: Heide Lore Borawski, Fachlehrerin Deu/Ru i. R.

15FG320121
Termin: Do, 19.02.2015, 15.30 - 17 Uhr, 5 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 20,00 €

15HG320122
Termin: Do, 17.09.2015, 15.30 - 17 Uhr, 4 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 16,00 €

Malen und Zeichnen

Meine Heimat in den vier Jahreszeiten - Malen mit Acrylfarben

Wenn Sie Bilder unserer Heimat lieben, Freude am Malen und Gestalten haben und kreative Ideen mit Farbe umsetzen möchten, ist dies der richtige Kurs für Sie.
Die Darstellung von Landschaften, Plätzen und Architektur in den vier Jahreszeiten erlernen Sie unter Anleitung. Bildaufbau, Farbwirkung sowie Umsetzung der Idee werden individuell besprochen. Mit verschiedenen Techniken wie zum Beispiel den Einsatz von Strukturpasten sowie Spachteln mit dem Malmesser können bestimmte Bild-Wirkungen verstärkt werden. Freuen Sie sich auf kreative Möglichkeiten der Umsetzung bis zum Fertigen eines eindrucksvollen Bildes.
Für EinsteigerInnen und Geübte gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Acrylblock, Malplatte / Malpappe oder Keilrahmen / Leinwand ca. 30x40 cm, Farben, Pinsel, Bleistift, Radiergummi und Schürze
Kursleiterin: Kerstin Krüger, Bauingenieur

15FG320551
Termin: Mi, 21.01.2015, 16.15 - 18.30 Uhr, 8x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

15FG320552
Termin: Mi, 15.04.2015, 16.15 - 18.30 Uhr, 6x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 54,00 €

15HG320553
Termin: Mi, 16.09.2015, 16.15 - 18.30 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 90,00 €

Malen und Zeichnen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne zeichnerische Grundkenntnisse, da die Themen nach dem jeweiligen Stand der Fähigkeiten bearbeitet werden können. Ziel des Kurses ist der Umgang mit Formen, Farben und Raum und das Üben und Entwickeln einer eigenen charakteristischen Art. Anhand von Studien nach der Natur (Stillleben, Porträts, Figur im Raum und Landschaften) werden die Grundlagen der bildnerischen Ausdrucksweise (Perspektive, Farben, Komposition) angeeignet.
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien
Kursleiter: Wilhelm Gauger

15FG320561
Termin: Di, 20.01.2015, 15.15 - 17.30 Uhr, 8x
Entgelt: 72,00 €

15FG320562
Termin: Di, 20.01.2015, 18 - 20.15 Uhr, 8x
Entgelt: 72,00 €

15FG320563
Termin: Di, 14.04.2015, 15.15 - 17.30 Uhr, 10x
Entgelt: 90,00 €

15FG320564
Termin: Di, 14.04.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10 x
Entgelt: 90,00 €

Malen und Zeichnen

15HG320565
Termin: Di, 15.09.2015, 15.15 - 17.30 Uhr, 10 x
Entgelt: 90,00 €

15HG320566
Termin: Di, 15.09.2015, 18 - 20.15 Uhr, 10 x
Entgelt: 90,00 €

Ort für alle Veralstaltungen: VHS, Mühlenstr. 10

Workshop Aquarellmalerei

Was muss man wissen und können, um ein Bild entstehen zu lassen? In diesem Seminar werden Ihnen alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse von der ersten Skizze bis zu dem salonfertigen Bild vermittelt.
Vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial und Malmappen bitte mitbringen.
Kursleiterin: Anna Zasulskaya; Architektin und Mediendesignerin

15FG320571
Termin: Sa, 10.01.2015, 10 - 13.30 Uhr, 6 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 84,00 €

15FG320572
Termin: Sa, 12.09.2015, 10 - 13.30 Uhr, 4 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 56,00 €

Aquarellieren für Anfänger und Geübte

Sie sind eingeladen, zunächst über spielerisches Farbenmischen ein Gefühl für Farbwirkungen zu entwickeln. Durch Studien am Objekt werden das Sehen und die zeichnerische Umsetzung geübt. Später werden die verschiedenen Aquarelltechniken, wie die Nass-in-Nass-Technik, die Lasurtechnik und die Nebentechniken der Aquarellmalerei gezeigt. Dabei wird auch der Bildaufbau besprochen und umgesetzt. Fortgeschrittene beginnen sogleich nach eigenen Ideen zu malen und werden individuell begleitet. Bitte zum ersten Termin einen Aquarellblock (ab 300 mg/qm), Bleistift, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, eventuell vorhandene Aquarellstifte und Papiertaschentücher mitbringen!
Kursleiterin: Sigrid Portner

15FG320573
Termin: Mo, 12.01.2015, 15 - 17.15 Uhr, 12 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 108,00 €

15FG320574
Termin: Mo, 13.04.2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 8 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

15HG320575
Termin: Mo, 14.09.2015, 15 - 17.15 Uhr, 12 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 108,00 €

Plastisches Gestalten

Töpferei Aufbaukeramik

Dieser Kurs soll Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen verschiedene Techniken der Aufbaukeramik vermitteln bzw. erproben helfen, die als Voraussetzung für das kreative Umsetzen eigener Ideen für originelle Formgebung und Oberflächengestaltungen zum Beispiel von Schmuck, Gebrauchsgegenständen und Plastiken dienen.
Nach Kursende wird eine Gebühr für Material- und Brennkosten je nach Verbrauch erhoben.
Kursleiterin: Birgit Weise

15FG320611
Termin: Mi, 07.01.2015, 19 - 21.15 Uhr, 7x

15FG320612
Termin: Mi, 11.03.2015, 19 - 21.15 Uhr, 7x

15FG320613
Termin: Mi, 29.04.2015, 19 - 21.15 Uhr, 7x

15HG320614
Termin: Mi, 02.09.2015, 19 - 21.15 Uhr, 7x

15HG320615
Termin: Mi, 04.11.2015, 19 - 21.15 Uhr, 7x
Termin für alle Kurse: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt für alle Kurse: 73,50 €

Tanzen

LineDance - Aufbaukurs

Damit bauen Sie Stress ab!
Dieser Kurs wendet sich an Männer und Frauen aller Altersklassen, die schon einmal LineDance

15FG320931
Termin: Do, 19.02.2015, 19.15 - 20.45 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 70,00 €

15HG320932
Termin: Do, 17.09.2015, 19.15 - 20.45 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 70,00 €

probiert haben. Sie erlernen Bewegungsabläufe zu Country- und Westernmusik unter Einbeziehung interkultureller Elemente. Der Kurs fördert nicht nur die Fettverbrennung, sondern stärkt auch Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihr Koordinationsvermögen und nicht zuletzt Ihr Selbstbewusstsein und Gedächtnis. Bitte dicke Socken mitbringen!
Kursleiterin: Rosemarie Steben

Medienpraxis

15FG321111
Termin: Mi, 15.04.2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 4 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Fotografie - Grundkurs
Der Kurs richtet sich nur an Besitzer von digitalen Spiegelreflexkameras.
Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Ihrer Kamera verbessern?
Auf dem Programm stehen: Verstehen der Bedienungsanleitung; kennen lernen aller Menü-Funktionen; Optimierung der individuellen Einstellungen; bessere Fotos u. a. m. Eigene Spiegelreflexkamera bitte mitbringen!
Kursleiter: Siegfried Bergander, Fotograf

15HG321123
Termin: Mi, 04.11.2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 4 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Aufbaukurs Digitale Fotografie mit Spiegelreflexkameras
Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Ihrer Kamera verbessern?
Auf dem Programm stehen:
1. Tag: Optimale Konfiguration der Individualfunktionen in der Kamera, Vorbereitung zum Fotografieren im Rohdatenformat, Landschaftsfotografie (wir arbeiten mit der hyperfokalen Distanz)
2. Tag: Blitzlichtfotografie (Aufsteckblitze, Studioblitze, Reflektoren, entfesseltes Blitzen), Aufbau und Fotografieren im Studio
3. Tag: Langzeitbelichtungen (M-Modus), Der Belichtungsmesser in der Kamera, Panoramafotografie mit Nodalpunktadapter, Nachtaufnahmen
4. Tag: Bildbearbeitung der RAW Foto-Dateien mit Photoshop bzw. Ligthtroom, Eigene Spiegelreflexkamera bitte mitbringen!
Kursleiter: Siegfried Bergander, Fotograf

15FG321121
Termin: Do, 15.01.2015, 16 - 19 Uhr, 3x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 90,00 €

15FG321122
Termin: Do, 12.03.2015, 16 - 19 Uhr, 3x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 90,00 €

Fotokurs Winterspecial
Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit schon vorhandenen Kenntnissen in der Fotografie. Sie sollten eine Kamera mit Bulbmodus besitzen, mit der längere Belichtungszeiten möglich sind (Spiegelreflexkamera, Bridgekamera).
Dabei werden Sie fortgeschrittene, kreative Fototechniken wie Langzeitaufnahmen, Einsatz von verschiedenen Filtern und deren Funktion erlernen und bereits gewonnene Erfahrungen vertiefen.
Empfohlene Ausrüstung, aber nicht zwingend: Grauverlaufsfilter; Wechselobjektive, stabiles Stativ (sehr niedrig einstellbar), Kamera und Bedienungsanleitung; Kabelfernauslöser; Ersatzakkus; Stirnleuchte oder Taschenlampe
Kursleiterin: Yvonne Stroh

Werken

15HG321221
Termin: Do, 05.11.2015, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 9,00 €

Peddigrohrflechten – ein altes Handwerk neu entdeckt
Mit diesem Kurs können Sie das Flechthandwerk kennenlernen.
Dieses schöne Handwerk ist mit dem Weidenflechten verwandt, aber einfacher zu handhaben. Peddigrohr, auch Rattan genannt, ist in nassem Zustand besonders flexibel.
Seine vielfältigen Möglichkeiten ergeben sich aus den Flechttechniken und Gestaltungsvarianten. Sie erhalten eine Einführung zu Material, Werkzeug und Verarbeitungstechniken.
Material wird zur Verfügung gestellt; nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.
Wir werden Tabletts und Brotkörbe anfertigen.
Kursleiterin: Ulrike Jürich, Ergotherapeutin

Textiles Gestalten

15FG321311
Termin: Sa, 10.01.2015, 09 - 14 Uhr, 6x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

15HG321312
Termin: Sa, 12.09.2015, 09 - 14 Uhr, 4x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 48,00 €

Klöppeln
Klöppeln ist ein altes Kulturgut und eine traditionelle Handwerkstechnik und erlebt einen neuen Aufschwung. Mittels Klöppeln (spindelförmige, meist aus Holz gefertigte "Spulen") und dem darauf gewickelten Garn werden verschiedenartige Spitzen gefertigt. Im Kurs experimentieren Anfänger und Fortgeschrittene mit Mustern und Materialien nach eigenen Einfällen oder nach vorgegebenen Vorlagen unter fachkundiger Anleitung.
Bitte mitbringen: Eigene Klöppelutensilien (Klöppelsack oder -rolle, Ständer, Klöppel, Schere, Stecknadeln, Garn)
Kursleiterin: Bettina Klein

15FG321341
Termin: Mo, 19.01.2015, 17 - 20 Uhr, 6x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

15HG321342
Termin: Mo, 26.10.2015, 17 - 20 Uhr, 6x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

Patchwork – eine alte Handarbeitstechnik wieder entdecken
Mosaikartig werden Stoffteile aneinander gesetzt. Die Teilnehmenden lernen, verschiedene Patchworkblöcke in rationeller Rollschneidetechnik und mit zeitsparenden Nähmethoden zusammenzufügen. Schritt für Schritt werden hier Grundtechniken der Musterlegung, verschiedene Stepparten sowie das Abfüttern und Einfassen vermittelt. Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Die eigene Nähmaschine sollte möglichst mitgebracht werden, kann ggf. auch ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: Nähzeug, Schere, vorhandene Stoffreste, Schneidematte, Rollschneider, Schneidelineal.
Kursleiterin: Angelika Seack

Nähen

15FG321411
Termin: Mo, 09.03.2015, 18 - 21 Uhr, 6x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

Nähen und Schneidern für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Es gibt viele tolle Sachen zum selber machen. Modisches Zubehör zur neuen Wohnung? Ein Geschenk? Wie auch immer. Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien arbeiten möchten. Hier können Sie die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben bzw. ihr Können vertiefen. Zu Beginn wird die Nähmaschine mit ihren einzelnen Funktionen erläutert, so dass anschließend jede/r in der Lage sein wird, eine Nähmaschine zu beherrschen und Probleme selbst zu beheben. Die Grundlagen des Nähens und Zuschneidens ermöglichen es, mit einfallsreichen Tricks pfiffige und überraschende Lösungen zu finden.
Mit Hilfe einfachster Schnitttechnik können eigene Ideen und Vorstellungen einfach und schnell umgesetzt werden. Dieses Wissen wird anschließend kreativ in ein Nähprojekt umgesetzt. Das kann z.B. ein Kostüm für eine Puppe, ein Kleidungsstück für sich selbst oder ein textiles Bühnenelement sein.
Auf die jeweiligen Wünsche und Vorkenntnisse der Teilnehmenden wird individuell eingegangen.
Mitzubringen sind: Papier, Stift, Stoff, Schnitt, scharfe Schere, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Kreide und bei Vorhandensein die eigene Nähmaschine.
Kursleiterin: Marion Luge, Damenmaßschneiderin

2. Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Region Nordvorpommern

Außenstelle Ribnitz-Damgarten

15HG321412
Termin: Mo, 07.09.2015, 18 - 21 Uhr, 6x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

Nähkurs „Verflixt und zugenäht“

Dieser Kurs richtet sich an alle, die alte Kleidungsstücke reparieren, ändern oder verschönern wollen. Unter fachgerechter Anleitung wird auf ihre Nähprobleme eingegangen. Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.
Mitzubringen sind: Eigene Nähutensilien und bei Bedarf die eigene Nähmaschine.
Kursleiterin: Marion Luge, Damenmaßschneiderin

3. Gesundheitsbildung

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Region Nordvorpommern

Außenstelle Ribnitz-Damgarten

Entspannung

15FG331701
Termin: Sa, 14.03.2015, 09.30 - 15 Uhr, 2x
Ort: VHS
Entgelt42,00 €

15FG331702
Termin: Sa, 10.10.2015, 09.30 - 15 Uhr, 2x
Ort: VHS
Entgelt: 42,00 €

Die „8 Brokate“ oder „Seidenübungen“ Ba Duan Jin

Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat", ein Körperübungssystem aus dem chinesischen Kulturkreis, dessen Wurzeln bis in das 12. Jahrhundert zurückgehen. Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Brokatübungen“ als so wertvoll und kostbar angesehen wie das seidene Brokatgewand des erhabenen Kaisers. Es handelt sich dabei um eine Folge von heilgymnastischen Übungen, die nicht nur der körperlichen, sondern der seelischen und geistigen Gesundheit dienen.
Das Praktizieren der 8 Brokatübungen kräftigt die Muskulatur, dehnt die Sehnen und Bänder, verbessert die Blutzirkulation, regt den Lymphfluss im gesamten Körper an und stärkt das Immunsystem. Die ruhigen fließenden Bewegungen erweitern die Beweglichkeit des Übenden und stärken die Stabilität von Körper, Geist und Seele.
Nicht nur in China, sondern auch in vielen anderen Teilen der Welt wird dieser Übungszyklus unabhängig von Alter und Herkunft in den unterschiedlichsten Variationen tagtäglich praktiziert und so lebendig erhalten. Bequeme Kleidung und warme Socken sind unerlässlich!
Kursleiterin: Elisabeth Wagner, Yogalehrerin

15HG33101
Termin: Sa, 21.11.2015, 09 - 12.30 Uhr
Ort: VHS
Entgelt: 14,00 €

Wellness für Körper und Seele

Ein ausgewogenes und intensives Training zur Kräftigung der Muskulatur, Körperwahrnehmung und Verbesserung der Körperbalance. Übungen aus Pilates, Yoga und Progresssiver Muskelentspannung fließen in diesen Schnupperkurs mit ein. Eine Entspannungsphase rundet das Programm ab. Ruhig, entspannend und doch nachhaltig!
Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Pausenimbiss mitbringen.
Kursleiterin: Katrin Fründt, Sport- und Erwachsenenpädagogin

15FG33181
Termin: Fr, 09.01.2015, 19 - 21.15 Uhr, 10 x
Ort: VHS
Entgelt: 105,00 €

15HG33182
Termin: Fr, 18.09.2015, 19 - 21.15 Uhr, 10 x
Ort: VHS
Entgelt: 105,00 €

Tai Chi - Innere Harmonie durch fließende Bewegung

Tai Chi wird gern mit "Schattenboxen" übersetzt. Weiche, fließende Bewegungen und harmonische Abläufe zeichnen diese chinesische Entspannungsform aus. Die Übungen verbessern die Balance, weil sie lehren, sich langsam, wie im Zeitlupentempo, und konzentriert zu drehen, enge Schritte zu machen, ein Gefühl für Rhythmus und Bewegungen zu bekommen sowie Grenzen eigener Körperbeherrschung zu erkennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder rutschfeste Socken.
Kursleiterin: Petra Heinze, Ergotherapeutin

Hatha Yoga

Yoga ist ein mehr als zweitausend Jahre altes Philosophie- und Übungs-System aus Indien, das den ganzen Menschen anspricht. Yoga bringt fernöstliche Ruhe und einen Ausgleich zum stressigen Alltag in unser Leben, lindert Rückenschmerzen, setzt Energie frei, entspannt.
Körperübungen werden in einer bestimmten Abfolge geübt. Die sogenannten Asanas bestehen aus einem Mix aus Dehnung, Koordination und kräftigenden Haltungen. Der Atem spielt dabei eine wichtige Rolle. Am Ende einer Kurseinheit schließen sich ein paar Minuten Entspannung an. Hierbei wird die Wahrnehmung geschult.
Kursleiter: Rainer Tessmer, Yogalehrer

15FG331901
Termin: Mo, 12.01.2015, 16.30 - 18 Uhr, 10 x
Entgelt: 70,00 €

15FG331902
Termin: Mo, 12.01.2015, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
Entgelt: 70,00 €

15FG331903
Termin: Mo, 12.01.2015, 20 - 21.30 Uhr, 10 x
Entgelt: 70,00 €

15FG331904
Termin: Mo, 13.04.2015, 16.30 - 18 Uhr, 12 x
Entgelt: 84,00 €

15FG331905
Termin: Mo, 13.04.2015, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 x
Entgelt: 84,00 €

15FG331906
Termin: Mo, 13.04.2015, 20 - 21.30 Uhr, 12 x
Entgelt: 84,00 €

15HG331907
Termin: Mo, 07.09.2015, 16.30 - 18 Uhr, 12 x
Entgelt: 84,00 €

15HG331908
Termin: Mo, 07.09.2015, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 x
Entgelt: 84,00 €

15HG331909
Termin: Mo, 07.09.2015, 20 - 21.30 Uhr, 12 x
Entgelt: 84,00 €

Ort für alle Kurse: VHS

Yoga - Die Balance zwischen Körper und Seele

Sie wollen Yoga mit seinem Angebot an besonderen Körperhaltungen und Bewegungen kennen lernen? Lassen Sie sich mit dynamischen Bewegungsabläufen und Tiefenentspannung zu einer

15FG331910
Termin: Mi, 04.03.2015, 14 - 15.30 Uhr, 10 x

15FG331911
Termin: Mi, 04.03.2015, 16 - 17.30 Uhr, 10 x

15HG331914
Termin: Mi, 02.09.2015, 14 - 15.30 Uhr, 10 x

15HG331915
Termin: Mi, 02.09.2015, 16 - 17.30 Uhr, 10 x

Ort für alle Kurse: VHS
Entgelt für alle Kurse: 70,00 €

besonderen Körperwahrnehmung geleiten.
Kursleiterin: Elisabeth Wagner, Yogalehrerin

15FG331912
Termin: Mi, 04.03.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10x

15FG331913
Termin: Mi, 04.03.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10x

15HG331916
Termin: Mi, 02.09.2015, 17.45 - 19.15 Uhr, 10x

15HG331917
Termin: Mi, 02.09.2015, 19.30 - 21 Uhr, 10x

Ort für alle Kurse: VHS
Entgelt für alle Kurse: 70,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Sie kennen die positive Wirkung von Yoga und wollen Ihre Erfahrungen mit neuen Körper-, Atem- und Energieübungen vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
Yoga-Vorkenntnisse sind günstig, aber nicht Bedingung.
Kursleiterin: Elisabeth Wagner, Yogalehrerin

15HG331918
Termin: Di, 20.10.2015, 16 - 17 Uhr, 6x
Ort: VHS
Entgelt: 27,00 €

Lach-Yoga

Lach-Yoga besteht aus verschiedenen Lachübungen, von denen die überwiegende Zahl eine Kombination aus Atemübungen mit pantomimischen Bewegungen ist. Alle Übungen haben einen medizinischen Hintergrund. Die Lach-Yoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen. All das sind Übungen, zu denen es in keiner Weise Witze oder Scherze bedarf. Wir lachen nicht über etwas, sondern wir lachen weil wir lachen.
Leichte Turnschuhe bzw. rutschfeste Socken mitbringen.
Kursleiterin: Carola Wilde

Bewegung – Gymnastik

Pilates

15FG332101
Termin: Di, 20.01.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10x

15FG332102
Termin: Di, 21.04.2015, 17 - 18.30 Uhr, 10x

Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 70,00 €

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Kursleiterin: Christine Lang; Apothekenassistentin

Ich beweg mich - Pilates

15HG332103
Termin: Di, 15.09.2015, 17.30 - 19 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 70,00 €

Der Mix aus Yoga, Akrobatik und Ballett ist schon uralt: Das Boden-Trainingsprogramm wurde um 1930 von Joseph Pilates entwickelt, um die Muskeln zu stärken und zu formen. Mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen soll außerdem die Haltung verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden. Wie bei Yoga sollen mit Pilates Körper und Geist in Einklang gebracht werden.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.
Kursleiterin: Katrin Fründt, Sport- und Erwachsenenpädagogin

Ich beweg mich - Rückenfit

15FG332201
Termin: Do, 19.02.2015, 16.45 - 17.45 Uhr, 9x

15FG332202
Termin: Do, 19.02.2015, 18 - 19 Uhr, 9x

15HG332203
Termin: Do, 24.09.2015, 16.45 - 17.45 Uhr, 9x

15HG332204
Termin: Do, 24.09.2015, 18 - 19 Uhr, 9x

Ort für alle Kurse: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt für alle Kurse: 40,50 €

- Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule -
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.
Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Kursleiterin: Gabriele Rütz, Sportlehrerin

Fit im Alltag durch Gymnastik

15FG332401
Termin: Do, 15.01.2015, 09.15 - 10.15 Uhr, 16x
Entgelt: 72,00 €

15FG332402
Termin: Do, 15.01.2015, 10.45 - 11.45 Uhr, 16x
Entgelt: 72,00 €

15HG332411
Termin: Do, 10.09.2015, 09.15 - 10.15 Uhr, 10 x
Termin: 45,00 €

15HG332412
Termin: Do, 10.09.2015, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x

Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 45,00 €

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Kursleiterin: Marianne Gessulat, Übungsleiterin

Ich beweg' mich!
Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs. Wir bringen mehr Schwung in Ihr Leben mit den Kursen nach einem einheitlichen, bundesweiten
Konzept:
- Ich beweg' mich - Pilates
- Ich beweg' mich - Rücken fit
- Ich beweg' mich - Fit im Alltag
- Ich beweg' mich – Yoga

Alle Kurse sind als Maßnahmen der Prävention anerkannt.

Ich beweg mich - Fit im Alltag

15FG332403
Termin: Mo, 16.02.2015, 10 - 11 Uhr, 12 x

15FG332404
Termin: Mo, 16.02.2015, 11.20 - 12.20 Uhr, 12 x

- Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen -
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit

15FG332405
Termin: Di, 17.02.2015, 08.45 - 09.45 Uhr, 12 x
15FG332406
Termin: Di, 17.02.2015, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 x
15HG332407
Termin: Mo, 07.09.2015, 10 - 11 Uhr, 12 x
15HG332408
Termin: Mo, 07.09.2015, 11.20 - 12.20 Uhr, 12 x
15HG332409
Termin: Di, 08.09.2015, 08.45 - 09.45 Uhr, 12 x
15HG332410
Termin: Di, 08.09.2015, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 x

Ort für alle Kurse:
VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt für alle Kurse:
54,00 €

anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Kursleiterin: Karin Pudack, Sportlehrerin

15FG332501
Termin: Do, 16.04.2015, 18 - 19.30 Uhr, 8x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 56,00 €

Nordic Walking
Die flotte Walking-Methode mit Stöcken ist für ungeübte Freizeitsportler ganz leicht zu lernen und supergesund: Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, ist gelenkschonend und stärkt das Herz-Kreislauf-System.
Bewegung an der frischen Luft hebt zudem die Stimmung.
Bei dieser Lauftechnik hat ein Fuß immer "Bodenhaftung". Wird die linke Ferse aufgesetzt, kommt der rechte Stock zum Einsatz und umgekehrt.
Kursleiterin: Katrin Fründt, Sport- und Erwachsenenpädagogin

15FG332701
Termin: Di, 13.01.2015, 08 - 09 Uhr, 8x
15FG332702
Termin: Di, 13.01.2015, 09 - 10 Uhr, 8x
15FG332703
Termin: Di, 13.01.2015, 10 - 11 Uhr, 8x

Ort: Bodden-Therme
Entgelt: 72,00 €

Wassergymnastik – gesund durch Aqua-fit
Wasser ist das ideale Element für ein effektives muskelkräftigendes, ausdauersteigerndes Üben. Teilweise mit Kleingeräten. Aqua-Fitness bringt den gesamten Körper in Form, aktiviert die Fettverbrennung und steigert die Beweglichkeit. Die physikalische Wirkung des Wassers unterstützt die Entlastung der Gelenke, Bänder und Sehnen und reduziert so das persönliche Belastungsempfinden.
Die Benutzungsgebühr für das Wasserbecken ist im Entgelt enthalten.
Kursleiterin: Heike Hofmann, Masseurin und medizinische Bademeisterin

15FG332705
Termin: Di, 14.04.2015, 08 - 09 Uhr, 9 x
15FG332706
Termin: Di, 14.04.2015, 09 - 10 Uhr, 9 x
15FG332707
Termin: Di, 14.04.2015, 10 - 11 Uhr, 9 x
15HG332709
Termin: Di, 08.09.2015, 08 - 09 Uhr, 9 x
15HG332710
Termin: Di, 08.09.2015, 09 - 10 Uhr, 9 x
15HG332711
Termin: Di, 08.09.2015, 10 - 11 Uhr, 9 x

Ort: Bodden-Therme
Entgelt: 81,00 €

15FG332704
TerminDi, 13.01.2015, 11 - 12 Uhr, 9 x

Wassergymnastik für Ältere – gesund durch Aqua-fit
Wasser ist das ideale Element für ein gesundheitsorientiertes Üben für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers - mit oder ohne Gerät. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand unterstützen die Entlastung der Gelenke, Bänder und Sehnen und reduzieren das persönliche Belastungsempfinden. Die Durchblutung wird gefördert und das Herz-Kreislauf- sowie Immunsystem werden gestärkt.
Die Benutzungsgebühr für das Wasserbecken ist im Entgelt enthalten.
Kursleiterin: Marianne Gessulat, Übungsleiterin

15FG332708
Termin: Di, 14.04.2015, 11 - 12 Uhr, 9 x
15HG332712
Termin: Di, 08.09.2015, 11 - 12 Uhr, 9 x

Ort: Bodden-Therme
Entgelt: 81,00 €

Heilmethoden

Homöopathie und Kinderheilkunde
15FG334601
Termin: Do, 19.02.2015, 18 - 19.30 Uhr, 8 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 48,00 €

Sie möchten nicht immer gleich zu Tabletten greifen, sondern die Heilung von Beschwerden Ihrer Kinder sanft fördern? Was können Sie selbst zu Hause tun, welche bewährten homöopathischen und naturheilkundlichen Mittel gibt es und wie wenden Sie diese an? Lernen Sie in diesem Kurs die typischen Beschwerden der Kinder und deren Behandlungsmöglichkeiten kennen. Die Kursleiterin zeigt auf, wie die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes gefördert werden können und das Immunsystem auf natürliche Weise gestärkt wird. Dazu bietet die Kursleiterin Ihnen Ihre Erfahrung als Homöopathin an. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und alle anderen Interessierten.
Kursleiterin: Inka Doberenz, Heilpraktikerin und Dozentin an der Homöopathieschule Lübeck

Bachblütentherapie nach Edward Bach
15HG434201
Termin: Do, 17.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 8x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 48,00 €

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die Wirkungsweise und die Anwendungsgebiete der Bachblütentherapie; die Teilnehmenden lernen verschiedene Blüten und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen. Wir werden unsere persönliche Mischung zusammenstellen.
Bachblüten - was können sie bewirken? Sie helfen uns, zu unserer inneren Ausgeglichenheit zurückzufinden. Jeder kennt den Satz: Ich bin nicht in meiner Mitte. Dann ist es wichtig, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Bleiben wir im Ungleichgewicht, blockieren wir uns in unserer Handlungsweise, finden keine Antworten auf unser Problem. Wir fühlen uns nicht wohl, unsere Psyche leidet - und mit ihr der Körper. Die Bachblüten setzen dort an; sie bringen die negativen Aspekte wieder in ein positives Gleichgewicht. Dieser Kurs eignet sich für alle, die mehr über die Anwendung der Bachblüten wissen wollen.
Kursleiterin: Inka Doberenz, Heilpraktikerin

smovey
15FG332801
Termin: Sa, 07.02.2015, 10 - 11.30 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 5,00 €

Smovey mobilisiert, kräftigt und entspannt, erhöht Koordinationsfähigkeit und Ausdauer und aktiviert die beiden Hirnhälften. Zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren vonsich geben. Die grünen Smoveys sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt viel Schwung: Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers. .Das Besondere an den Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Dadurch werden sensomotorische und neuronale Reize ausgelöst, die sich auf Muskeln, Gewebe, Organe und das Nervensystem auswirken. Gleichzeitig werden damit die Handreflexzonen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin stimuliert. Ein Sport- und Gesundheits - Schnupperangebot für Ungeübte und eigentlich eher Sportdesinteressierte, die aber trotzdem durch etwas Bewegung Gutes für ihre Gesundheit tun wollen. Ein Kurs ist bei Interesse möglich.
Kursleiterin: Antje Trinks, smoveyINSTRUCTOR

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurs

Integrationskurse sind besondere Angebote für Einwanderer, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden.
Hierfür gelten die Richtlinien des Bundesamtes.
Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Deutschkurs (600 Unterrichtsstunden; unterteilt in 300 UStd. Basiskurs und 300 UStd. Aufbaukurs, insgesamt 6 Module a 100 UStd.) und einem Orientierungskurs (60 UStd.).
Nach 660 UStd. wird der Integrationskurs mit der Prüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) und dem Test zum Orientierungskurs "Leben in Deutschland" abgeschlossen.
Kosten für die Teilnahme am Integrationskurs:
Teilnehmende mit einer Zulassung beteiligen sich mit 1,20 € pro Stunde an den Kosten.
Wer Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Wohngeld bezieht, kann einen Antrag auf Kostenbefreiung beim BAMF stellen
Teilnehmende ohne Zulassung zahlen für 1 Modul mit 100 UStd. 294 €, da für sie die staatliche Förderung entfällt.
Ihre Kursleiterin im Integrationskurs:
Martina Becker, Dipl.Lehrerin für Deutsche Sprache und Literatur; zertifizierte DAF-Lehrerin

15FG340424
Aufbaumodul 1
Termin: Di, 20.01.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15FG340425
Aufbaumodul 2
Termin: Fr, 06.03.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15FG340426
Aufbaumodul 3
Termin: Di, 14.04.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15FG340431
Basismodul 1
Termin: Mi, 17.06.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15HG340432
Basismodul 2
Termin: Mi, 22.07.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15HG340433
Basismodul 3
Termin: Mi, 16.09.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15HG340434
Aufbaumodul 1
Termin: Mo, 02.11.2015, 08 - 11.15 Uhr, 25x

15HG340435
Aufbaumodul 2
Termin: Mo, 07.12.2015, 08 - 11.15 Uhr, 10x

Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 294,00 €

Orientierungskurs

Im Orientierungskurs sollen Sie mehr über die Rechtsordnung (Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen, Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Einwohner), die Geschichte (Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland) und über die Kultur (Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt) Deutschlands erfahren.
Kursleiterin im Integrationskurs: Martina Becker, Dipl.Lehrerin für Deutsche Sprache und Literatur; zertifizierte DAF-Lehrerin

15FG340451
Termin: Di, 26.05.2015, 08 - 11.15 Uhr, 15x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 176,40 €

Skalierter Test "Leben in Deutschland"

Anmeldeschluss: 18.05.2015

15FG34045T
Termin: Mo, 15.06.2015, 11.30 - 12.15 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 25,00 €

Englisch

Englisch für Anfänger/Start

Einstieg für Anfänger ohne bzw. mit unterschiedlichen geringen Vorkenntnissen!
Lehrbuch: English Next Starter
Kursleiterin: Angelika Raya, Diplom-Sprachmittlerin

15FG340601
Termin: Mi, 04.03.2015, 18 - 19.30 Uhr, 12x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Englisch für Anfänger/Start - Fortsetzung

Einstieg für Anfänger mit unterschiedlichen geringen Vorkenntnissen!
Lehrbuch: English Next Starter
Kursleiterin: Angelika Raya, Diplom-Sprachmittlerin

15HG340602
Termin: Mi, 02.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 12x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Englisch Grundkurs / A1.2

Sie haben früher schon ein wenig Englisch gelernt, wollen aber Ihre Kenntnisse ausbauen? Dieser Kurs ist der ideale Einstieg für Anfänger mit Vorkenntnissen. Sie bekommen praxisrelevante, authentische Sprache vermittelt, wiederholen, vertiefen und ergänzen Ihre Grundlagenkenntnisse und trainieren von Anfang an Aussprache und Intonation.
Lehrbuch: English Network Now A1 (ab unit 3)
Kursleiterin: Jacqueline Bende

15FG340612
Termin: Di, 13.01.2015, 19 - 20.30 Uhr, 16 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 80,00 €

Englisch Grundkurs / A1.2

Lehrbuch English Network Now A1 (ab unit 5)
Kursleiterin: Jacqueline Bende, Englischlehrerin

15FG340611
Termin: Di, 13.01.2015, 17.15 - 18.45 Uhr, 16 x

15HG340613
Termin: Di, 15.09.2015, 19 - 20.30 Uhr, 12 x

Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Englisch Aufbaukurs Niveaustufe A2

Sie haben früher schon etwas Englisch gelernt, die A1-Stufe gemeistert und wollen Ihre Kenntisse weiter ausbauen? Dann sind Sie hier genau richtig!
Lehrbuch: English Network Now A2.1
Kursleiterin: Jacqueline Bende, Englischlehrerin

15HG340621
Termin: Di, 15.09.2015, 17.15 - 18.45 Uhr, 12 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Englische für Senioren - Anfängerkurs

Dieser Kurs ist für Seniorinnen und Senioren ***ohne Vorkenntnisse*** geeignet.
Mit verschiedenen Aktivitäten werden erste Grundkenntnisse in der englischen Sprache erworben. Der Unterricht ist auf die Lernbedürfnisse und das Lerntempo älterer Menschen abgestimmt.
Lehrbuch: Blooming Late Course Book I mit 2 Audi-CDs Grünbaum Verlag
Kursleiter: Hans-Josef Roßbach

15FG340681
Termin: Mo, 19.01.2015, 10 - 11.30 Uhr, 12x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Englische Sprache im Alter lernen - Fortsetzungskurs

Dieser Kurs ist für Seniorinnen und Senioren gedacht.
Reife Menschen lernen genauso gerne wie junge. Aber sie lernen anders und haben andere Interessen.
Zum Beispiel nimmt mit den Jahren die Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung ab. Dafür steigen das Wissen um Problemlösungsstrategien und die Fähigkeit, sehr zielstrebig sowie genau zu lernen.
Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse festigen und nette Leute kennen lernen möchten, ist dieser Kurs vielleicht das, was Sie wünschen.
Lehrbuch: Blooming Late Course Book I
Kursleiter: Hans-Josef Roßbach

15FG340682
Termin: Mo, 19.01.2015, 15.30 - 17 Uhr, 12x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

15HG340683
Termin: Mo, 21.09.2015, 10 - 11.30 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 50,00 €

15HG340684
Termin: Mo, 21.09.2015, 15.30 - 17 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 50,00 €

Französisch

15FG340801
Termin: Mo, 16.02.2015, 18.30 - 20 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 50,00 €

Französisch-Kurs Niveaustufe A1

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2014. Geeignet für weitere Interessierte mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau.
Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden.
Kursleiterin: Frauke von Loga-Dietzel, Französischlehrerin

Schwedisch

15FG342001
Termin: Mi, 18.02.2015, 18 - 19.30 Uhr, 10x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 50,00 €

Schwedisch Einstiegskurs

Zu diesem Einstiegskurs heißen wir alle Schwedenbegeisterten, Urlauber oder auch Auswanderungswillige herzlich willkommen, die Ihre Liebe für unser schönes nördliches Nachbarland für sich entdeckt haben und nun dessen Sprache erlernen möchten. Schwedisch ist gar nicht so schwer und man lernt sehr schnell, sich verständlich zu machen. Durch den Kurs wird Sie das Lehrwerk "Tala Svenska" begleiten. Im Unterricht werden wir uns allmählich in den Wortschatz, die Grammatik und die Besonderheiten des Schwedischen einarbeiten und lernen, die vielfältigen alltäglichen Situationen zu meistern. Natürlich werden wir auch vieles über Land und Leute, wie auch Sitten und Gebräuche lernen.
Lehrbuch: Tala Svenska
Kursleiterin: Doris Geier

Spanisch

15FG342201
Termin: Mi, 04.03.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 12x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Spanischkurs für Anfänger

Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.
Lehrbuch: eñe A1
Kursleiterin: Angelika Raya, Diplom-Sprachmittlerin

Spanischkurs für Anfänger - Fortsetzung

Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.
Lehrbuch: eñe A1
Kursleiterin: Angelika Raya, Diplom-Sprachmittlerin

15HG342202
Termin: Mi, 02.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 12x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
60,00 €

Spanischkurs Niveaustufe A1 – Fortsetzung

Lehrbuch: eñe A1, Teil 2
Kursleiterin: Angelika Raya, Diplom-Sprachmittlerin

15FG342211
Termin: Di, 03.03.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 12x

15HG342212
Termin: Di, 01.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 12x

Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 60,00 €

Spanisch für Fortgeschrittene - Niveaustufe B1

Sie können die spanische Sprache selbstständig verwenden und trainieren nun, längere Gespräche zu führen und sich in einem breiteren Spektrum von Situationen auszudrücken. Dies geschieht anhand von aktuellen Inhalten, wirklichkeitsnahen Aktivitäten und im lebendigen Austausch mit anderen Kursteilnehmenden.
Lehrbuch eñe B1.1
Kursleiterin: Angelika Raya, Diplom-Sprachmittlerin

15FG342231
Termin: Di, 03.03.2015, 18 - 19.30 Uhr, 12x

15HG342232
Termin: Di, 01.09.2015, 18 - 19.30 Uhr, 12x

Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 72,00 €

Notizen

PC-Kurse

15FG351101
Termin: Fr, 30.01.2015, 09 - 12.15 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 16,00 €

Umstellung auf Windows 8 und Nachfolger Windows 10

Sie möchten auf die aktuelle Windowsversion umstellen und wissen nicht, ob Sie Ihre aktuelle Technik behalten oder ersetzen sollen. Wie findet der Versionswechsel statt und was sollte man bei der Vorbereitung und Durchführung beachten. In diesem Kurs erhalten sie die erforderlichen Informationen dazu.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15FG351102
Termin: Fr, 10.04.2015, 13.30 - 16.45 Uhr, 2 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 32,00 €

Übersicht über die Neuheiten in der aktuellen Windowsversion

Neuer PC, neues Windows und es ist nichts mehr wie gewohnt. Verschaffen Sie sich schnell und effektiv einen Überblick über die Neuerungen, veränderte Bedienung und Anforderungen des Betriebssystems.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15HG351103
Fr, 04.09.2015, 09 - 11.15 Uhr, 12 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 126,00 €

Computer Grundkurs für Senioren Windows

Für Sie ist wichtig, sich in Ruhe und ohne Zeitdruck mit der Nutzung des Computers vertraut zu machen. Sie möchten das vermittelte Wissen vor Ort testen und Fragen stellen. Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie erhalten alle notwendigen Anleitungen zum Umgang mit dem PC und Dateien, damit sie diese nach dem Speichern wiederfinden.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15FG351201
Termin: Fr, 09.01.2015, 14 - 16.15 Uhr, 10 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
105,00 €

Computer Aufbaukurs für Senioren Windows

Nach dem Motto Qualität vor Quantität erhalten Sie aufbauend auf den Kenntnissen des Grundkurses weiterführende Informationen zum effektiven Umgang mit Dateien und Verzeichnissen, Datentransfer zwischen Geräten z. B. Fotoapparat zu PC , sichere Nutzung Ihres Browsers, Verwaltung Ihrer Programme als auch eine Übersicht über die sichere Konfiguration Ihres Rechners für die Internetnutzung und gemeinsame Nutzung mit anderen Personen z.B. Kinder oder Enkel. Ein großer Übungsteil festigt die vermittelten Lehrinhalte.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15FG351401
Termin: Fr, 29.05.2015, 09 - 11.30 Uhr, 4 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 56,00 €

Internet-Werkstatt - Meinung bilden, Mitreden können, Machen

Das Angebot richtet sich an alle, die die neuen Möglichkeiten des Internets kennenlernen und aktiv nutzen möchten und die sich über aktuelle Sicherheitsstandards informieren möchten. Sie lernen, wie Sie gezielt im Internet surfen und eine Suchmaschine benutzen, wie Sie mit Ihrem Browser Ihre bevorzugten Webseiten schneller wiederfinden, eine Startseite einrichten und die besuchten Seiter wieder auslöschen können und wie Sie ein E-Mail-Konto einrichten und verwenden.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15HG351501
Termin: Sa, 07.11.2015, 9.00 - 14 Uhr, 2 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 48,00 €

Word

Sie hat es schon immer geärgert, dass der Brief, den Sie verfasst haben, nicht so richtig gut aussieht, weil Einrückungen nicht richtig hintereinander stehen oder die Zeilenabstände sich plötzlich verändern und die Zahlen in Ihrem Komma partout nicht genau untereinander stehen wollen ...
Sie wollten schon immer mal Bilder in einen Brief integrieren oder eine schöne Einladungskarte gestalten. Dann ist dieser Wordkurs das richtige für sie.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15FG351601
Termin: Sa, 21.02.2015, 09 - 12 Uhr, 4 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 68,00 €

Excel für Anfänger

Sie gehen beruflich oder privat mit vielen Daten um und suchen nach einer Möglichkeit der Strukturierung, Auswertung und schnellem Zugriff? Dann nutzen Sie Exel oder Open Office, um diese Probleme zu lösen. In diesem Kurs erhalten Sie dafür das notwendige Wissen vermittelt.
Geeignet für die Vorbereitung auf Beruf und Lehre und die Fortbildung.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15FG353101
Termin: Fr, 27.02.2015, 09 - 11.15 Uhr, 5 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 52,50 €

Bildbearbeitung für den Hausgebrauch

Kennen Sie das auch, entweder ist die Speicherkarte des Fotoapparates voll oder Sie stehen im Laden und wollen einige wenige Fotos von der Kamera entwickeln lassen, müssen sich dafür aber im Laden durch eine Unmenge von Bildern arbeiten und die Schlange hinter Ihnen wird immer größer... In unserem Kurs Bildbearbeitung für den Hausgebrauch bekommen Sie dafür und für vieles andere rund um die Bildbearbeitung praktische Lösungen angeboten, die Sie morgen schon in die Tat umsetzen können. Voraussetzung sind die PC-Kenntnisse des Grundkurses.
Kursleiter: Ulf Alex, Bankfachwirt

15HG353103
Termin: Fr, 11.09.2015, 14.30 - 17.45 Uhr, 3 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 42,00 €

Digitale Bildbearbeitung – Erste Schritte

Digitalkamera und Computer habe ich, doch wie gehe ich damit erfolgreicher um?
Die Kursteilnehmer lernen den ersten Umgang mit digitalen Bildern kennen.
Wie kann ich die Bilder auf dem Computer speichern, einfache Bearbeitungen mit den Standardprogrammen (drehen, zuschneiden, Helligkeit, Kontrast) und weitere Verwendung (Erstellen einer DVD mit Bildershow, Ausdruck, Einfügen in einen Text), Scannen von Bildern, besseres "Bilder-mailen".
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Bitte digitale Kamera, USB - Kabel und eigenes digitales Bildmaterial zum Kurs mitbringen.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik

15HG353201
Termin: Fr, 11.09.2015, 18 - 21.15 Uhr, 5x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 70,00 €

Digitale Bildbearbeitung Aufbaukurs

Die Kursteilnehmer lernen den Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop CS 6 kennen. Voraussetzung sind Grundkenntnisse aus dem Kurs "Erste Schritte in der digitalen Bildbearbeitung" und idealerweise das Vorhandensein des Programms Adobe Photoshop CS 6. Sie lernen Ihre eigenen Bilder aufzuarbeiten. Häufig scheinen einige Bilder nicht nutzbar zu sein, weil sie über- oder unterbelichtet sind. Alte Bilder mit kleinen Kratzern können aufgearbeitet werden und Porträtbilder werden mit wenigen Handgriffen professionell (Pickel und Augenringe verschwinden wie von Zauberhand). Aus einem regnerischen Urlaubstag wird ein sonniger Tag. Ein verhinderter Gast erscheint plötzlich doch auf dem Gruppenfoto. Sie lernen das Programm zu nutzen und ihre Bilder können Sie wie der Fotograf am eigenen PC bearbeiten.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows
Bitte digitale Kamera, USB - Kabel und eigenes digitales Bildmaterial zum Kurs mitbringen.
Kursleiterin: Grit Kurtzmann, Fachlehrerin für Mathematik und Informatik

Organisation – Management

15FG35911
Termin: Sa, 18.04.2015, 09 - 16 Uhr, 6 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 390,00 €, Eigenanteil 78 €

15HG35911
Termin: Sa, 07.11.2015, 09 - 16 Uhr, 6 x
Ort: VHS, Mühlenstr. 10
Entgelt: 390,00 , Eigenanteil 78 €

Existenzgründer-Grundkurs

Sie beabsichtigen eine eigene berufliche Existenz aufzubauen bzw. eine selbstständige Tätigkeit aufzunehmen? Mit einem Bildungsscheck zur Qualifizierung von Existenzgründern von Ihrer IHK oder Handwerkskammer zahlen Sie lediglich einen geringen Eigenanteil für einen Grundkurs.
Wir bieten uns als Ihr Bildungspartner an.
Der Grundkurs beinhaltet Themen wie allgemeine Grundlagen, Markterschließung, Risikominimierung, notwendige Verträge, Überblick über Steuern und Abgaben, Einführung in das Rechnungswesen, Finanzierung und öffentliche Mittel, Vorbereitung auf Kreditgespräche, Unternehmensentwicklung, Unternehmerpersönlichkeit sowie Aufbau und Grundlagen des Gründungskonzeptes.
Übrigens: In unseren kostenlosen Informationsveranstaltungen erfahren Sie, wo und wie Sie einen Bildungsscheck erhalten und welche weiteren Fördermöglichkeiten es für Sie geben kann.
Info-Termine jeweils um 18 Uhr:
Grimmen, VHS: Di., 27. Januar und 1. September
RDG, VHS: Di., 24. März und 29. Sept.
Kursleiter: Dr. Dieter Strasen und Dozententeam

15FG360201
Termin: 21.04.2015, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: VHS, Mühlenstr. 10

Schulabschluss nachholen im 2. Bildungsweg

Informationsveranstaltung zum Erwerb der Mittleren Reife an der Volkshochschule
Das Qualifikationsjahr bereitet die TeilnehmerInnen intensiv auf den Erwerb der Mittleren Reife vor. Der Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Geographie, Physik und Informatik erteilt. Der Kurs endet mit den schriftlichen und mündlichen Prüfungen.
Bei ausreichender Bewerberzahl wird im Mai/Juni ein Vorkurs in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch durchgeführt um im September mit dem Qualifikationsjahr beginnen zu können.
Die Teilnahme am Vorkurs und am Qualifikationsjahr ist entgeltfrei
Ansprechpartnerin: Irene Melzer,
Telefon 038326 85227

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Regionalstelle Rügen

Regionalstelle Rügen · 18528 Bergen · Schulstr. 2
Tel. 03838 - 200 58 11 · E-Mail: s. unten
Informationen auch unter: www.vhs-vr.de

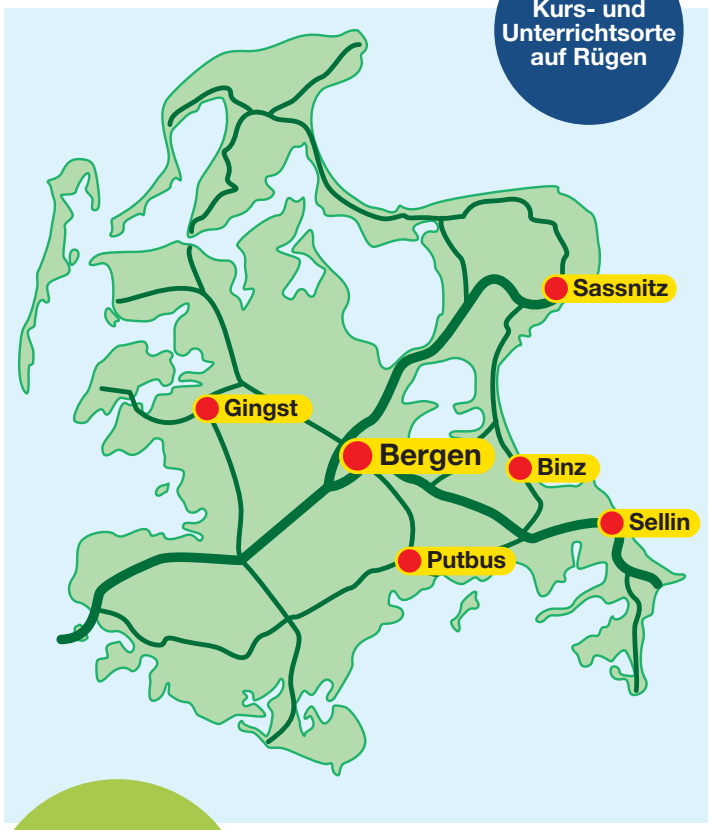
Kerstin Pommerenke
Regionalstellenverantwortliche
Fachbereichsleiterin
Beruf und Gesundheit
Telefon: 03838 2005813
kerstin.pommerenke@lk-vr.de

Liliana Hein
Fachbereichsleiterin Sprachen und zuständig u.a. für Studienreisen und internationale Zusammenarbeit, Integrationskurse
Telefon: 03838 2005814
E-Mail: liliana.hein@lk-vr.de

Antje Rudolph
Fachbereichsleiterin Politik, Kultur, Schulabschlüsse
Telefon: 03838 2005812
E-Mail: antje.rudolph@lk-vr.de

Mandy Witzke
Verwaltung/Sekretariat, zuständig für Haushalt, Kasse, Verwaltung, An- und Ummeldungen
Telefon: 03838 2005811
E-Mail: mandy.witzke@lk-vr.de

Lothar Zimmermann
Hausmeister, zuständig für Schulorganisation und technischen Ablauf, Assistenz für die frei- und nebenberuflichen Dozenten



Inhalt Regionalstelle Rügen

Seite

Kontaktdaten und Ansprechpartner 83
Überblick Veranstaltungen/Vorträge 84

Regionalstelle Rügen
Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft, Umwelt 86
- Geschichte, Politik, Zeitgeschehen 86
- Recht 87
- Erziehung, Pädagogik 87
- Länderkunde, Geographie 88
Fachbereich 2 – Kultur, Kunst, Kreatives Gestalten 91
- Literatur, Kreatives Schreiben 91
- Theater 91
- Malen, Zeichnen, gestalten 91
Fachbereich 3 – Gesundheit & Gesundheitsbildung 95
- Autogenes Training, Yoga, Entspannung 95
- Bewegung, Körpererfahrung 97
- Kräuterwissen 99
Fachbereich 4 - Sprachen 100
Fachbereich 5 – Arbeit und Beruf 104
- PC-Kurse 104
- Finanzbuchhaltung 106
- Wirtschaft 107
- Fortbildung für Erzieherinnen/Tagesmütter 108
Fachbereich 6 – Grundbildung, Schulabschlüsse 112

Veranstaltung/Vorträge im Überblick für das Jahr 2015

Einzelveranstaltungen / Vorträge (V), Tageskurse (TK) und Wochenendkurse (WK)
Veranstaltungsort: wenn nicht gesondert ausgewiesen: VHS Bergen, Schulstraße 2

Datum	Uhrzeit	Kursnummer	Details / Gebühr / Ort
Januar 2015			
20.01.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR110501	(V) **Trennung im Guten,** 5 €
23.01.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR150117	(V) **Effektiver Umstieg auf Windows 8,** 20 €
23.01.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR110601	
24.01.2015, Sa.,	09:00 Uhr		(WK) **Hilfe wir müssen uns bewerben,** 48 €
27.01.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR150701	(V) **Hypnose,** 5 €
Februar 2015			
17.02.2015, Di.,	17:00 Uhr	15FR110502	(V) **Grundstücke und Gebäude,** 5 €
18.02.2015, Mi.,	18:30 Uhr	15FR150810	(V) **Kinder in Bewegung mit Naturmotorik,** 15 €
20.02.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR150103	
21.02.2015, Sa.,	09:00 Uhr		(WK) **PC-Grundwissen,** 60 €
21.02.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR121401	
22.02.2015, So			(WK) **Schneidern Wochenendkurs,** 56 €
23.02.2015, Mo.,	15:00 Uhr	15FR121403	(TK) **Schneidern Tageskurs,** 28€
24.02.2015, Di.,	17:00 Uhr	15FR150128	(V) **Apple iPhone/iPad,** 20€
27.02.2015, Fr.,	16:30 Uhr	15FR121410	
28.02.2015, Sa.,	09.00 Uhr		(WK) **Crazy Vintage - alte Sachen aufpeppen,** 28 €, 10 € Material
27.02.2015, Fr,	17.00 Uhr	15FR150115	
28.02.2015, Sa,	09.00 Uhr		(WK) **Bildbearbeitung am PC,** 60 €
27.02.2015, Fr,	17.00 Uhr	15FR 150611	
28.02.2015, Sa.			(WK) **Gesprächsführung (Basisseminar)** 84 €
28.02.2015, Sa.,	09:30 Uhr	15FR130119	(V) **Selbstmassage (Workshop)** 15 €
28.02.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR120106	(TK) **Holzauge sei wachsam- Schnitzen für Groß und Klein,** Holzwerkstatt Bergen, Gadmunderstr. 14c, 40 €
März 2015			
03.03.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR150120	(V) **Facebook, Google+, You Tube, Twitter,** 20 €
05.03.2015, Do.,	18:00 Uhr	15FR120113	(V) **Von Peyse nach Pulitz" – Gschichten aus der Nachkriegszeit,** 5 €
05.03.2015, Do.,	19:00 Uhr	15FR111104	(V) **Friedrich von Hagenow,** 5 €
10.03.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR150121	(V) **Facebook als privates Kommunikationsmedium,** 20 €
11.03.2015, Mi.,	13:30 Uhr	15FR111500	(V) **Die Ostsee – Lebensraum vor unserer Tür,** 5 €
11.03.2015, Mi.,	17:00 Uhr	15FR130118	(V) **Meditation mit Heilsteinen,** 20 €
13.03.2015, Fr.,	09:00 Uhr	15FR150134	(V) **Handy – ABC,** 20 €
14.03.2015, Sa.,	09:00 Uhr	15FR150612	(TK) **Motivierende Gesprächsführung (Aufbauseminar)** 56 €
17.03.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR150122	(V) **Facebook als Marketinginstrument im geschäftlichen Bereich,** 20 €
20.03.2015, Fr.,	16:00 Uhr	15FR150130	(V) **Onlinemarketing für Privatvermieter der Insel,** 20 €
20.03.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR130117	(V) **Klang und Klangmassage,** 20 €
25.03.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15FR130302	(V) **Kräuterkissen, ein altes, fast vergessenes Volksheilmittel** 5 €
27.03.2015, Fr.,	15:30 Uhr	15FR110610	
28.03.2015, Sa.,	09.00 Uhr		(WK) **Babysitterausbildung,** 42 €
27.03.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR121405	
28.03.2015, Sa.,	09.00 Uhr		(WK) **Alles rund um`s Baby und Kleinkind – selbst gemacht,** 39 €
28.03.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR130116	(TK) **Fußenergiemassage auf Reflexzonenbasis,** 45 €
April 2015			
02.04.2015, Do.,	11:00 Uhr	15FR111109	(V) **Exkursion Wikinger Ralswiek,** Treffpunkt Ralswiek, 5 €
04.04.2015, Sa.,	11:00 Uhr	15FR111107	(V) **Exkursion Lietzow,** Treffpunkt Lietzow, 5 €
07.04.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR150124	(V) **Facebook für Eltern,** 20 €
10.04.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR150118	(V) **Effektiver Umstieg auf Windows** 8
10.04.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR150126	
11.04.2015, Sa.,	09.00 Uhr		(WK) **Mein Online-Shop: von der Einrichtung bis zum Verkaufsstart,** 72 €
11.04.2015, Sa.,	09:30 Uhr	15FR130120	(V) **Selbstmassage (Workshop)** 15 €
13.04.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15FR130301	(V) **Frühjahrskur mit unseren grünen „Wilden",** 5 €
14.04.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR110504	(V) **Erben und Vererben,** 5 €
14.04.2015. Di.,	18:00 Uhr	15FR150125	(V) **Google+ - Einführung**
18.04.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR120561	(TK) **Tagesmalkurs nach Bob Ross** – Thema Landschaft, 24 € + 50 € Material
18.04.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR121402	
19.04.2015, So.,	10:00		(WK) **Schneidern** Wochenendkurs, 56 €
18.04.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR130107	(TK) **Meditation zur Stressbewältigung,** 40 €
20.04.2015, Mo.,	15:00 Uhr	15FR121404	(TK) **Schneidern – Tageskurs,** 28 €
23.04.2015, Do.,	18:00 Uhr	15FR150814	(V) **Alltagsintegrierte Sprachförderung von 0 – 3 Jahre,** 15 €
21.04.2015, Di.,	17:00 Uhr	15FR150126	(V) **Apple iPhone / iPad,** 20
24.04.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR130114	(V) **Lachyoga (Workshop)** 20 €
25.04.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR150813	(TK) **Yoga mit Kindern,** 30 €
Mai 2015			
08.05.2015, Fr.,	09:00 Uhr	15FR150135	(V) **Handy – ABC,** 20 €
08.05.2015, Fr.,	18:00 Uhr	15FR120304	(V) **Bäume in Literatur und Kunst,** 5 €
12.05.2015, Di.,	08:20 Uhr	15FR111501	(V) **Exkursion zur Insel Vilm,** Treffpunkt: Hafen Lauterbach, Abfahrt Schiff 8:40, 10 €
13.05.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15FR111101	(V) **Magische Orte,** 5 €
19.05.2015, Di.,	18:00 Uhr	15FR110505	(V) **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung,** 5 €
20.05.2015, Mi.,	09:00 Uhr	15FR110702	(TK) **Die Angst vor dem Ausbrennen,** 60 €
20.05.2015, Mi.,	18:30 Uhr	15FR150811	(V) **Kinder in Bewegung mit Naturmotorik,** 15 €
22.05.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR150104	
23.05.2015, Sa.,	09:00 Uhr		(WK) **PC – Grundwissen (Wochenendkurs)** 60 €
22.05.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15FR150116	
23.05.2015, Sa.,	09:00 Uhr		(WK) **Bildbearbeitung am PC,** 60 €
23.05.2015, Sa.,	11:00 Uhr	15FR111106	(TK) **Quoltitz, verschwundene Orte,** Treffpunkt : Bushaltestelle nahe Jasmar – Therme Neddesitz5 €
28.05.2015, Do.,	08:00 Uhr	15FR120105	(TK) **Auf Falladas Spuren in Feldberg und Carwitz,** außer Haus, 60 €
30.05.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR120562	(TK) **Tagesmalkurs nach Bob Ross,** Thema : Landschaft, 24 € + 50 € Material
Juni 2015			
13.06.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15FR130106	(TK) **Methoden zur Stressbewältigung,** 40 €
16.06.2015, Di.,	09:00 Uhr	15FR130108	(V) **Feierabendkräuterwanderung,** 5 €
19.06.2015, Fr.,	19:00 Uhr	15FR121407	
20.06.2015, Sa.,	09:00 Uhr		(WK) **Sommertaschen nähen,** 39 €
26.06.2015, Fr.,	19:00 Uhr	15FR111105	(V) **Friedrich von Hagenow,** 5 €

Datum	Uhrzeit	Kursnummer	Details / Gebühr / Ort
Juli 2015			
02.07.2015, Do.,	19:00 Uhr	15FR111102	(V) **Magische Orte,** 5 €
08.07.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15FR111103	(V) **Vergessene Dörfer,** 5 €
15.07.2015, Mi.,	17:30 Uhr	15FR130309	**Feierabendkräutermischung,** 5 €
22.07.2015, Mi.,	11:00 Uhr	15FR111108	**Exkursion Lietzow,** Treffpunkt: Lietzow, 5 €
August 2015			
06.08.2015, Do.,	19:00 Uhr	15HR111101	(V) **Magische** Orte, 5 €
19.08.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15HR111103	(V) **Vergessene Dörfer,** 5 €
20.08.2015, Di.,	19:00 Uhr	15HR130308	(V) **Feierabendkräuterwanderung,** Treffpunkt: Moordorf, Ummanz, 5 €
September 2015			
03.09.2015, Mi.,	18:30 Uhr	15HR150808	(V) **Kinder in Bewegung mit Naturmotorik,** 15 €
05.09.2015, Sa.,	10.00 Uhr	15HR121401	
06.09.2015, So.,	10.00 Uhr		(WK) **Schneidern - Wochenendkurs**
07.09.2015, Mo.,	19:00 Uhr	15HR121406	(TK) **Schneidern – Tageskurs,** 5 €
08.09.2015, Di.,	18.00 Uhr	15HR110501	(V) **Trennung im Guten,** 5 €
09.09.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15HR110106	(V) **Die „Aktion Rose“ 1953,** 5 €
10.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR120105	(TK) **Ein Tag Greifswald literarisch,** außer Haus, 30 €
11.09.2015, Di.,	17:30 Uhr	15HR130309	(V) **Feierabendkräuterwanderung,** Treffpunkt Moordorf, Ummanz, 5 €
11.09.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR150117	(V) **Effektiver Umstieg auf Windows,** 8, 20 €
12.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR110120	(V) Steinzeit erleben, 15€ + 5 €
15.09.2015, Di.,	08:20 Uhr	15HR134302	(V) **Exkursion zur Insel Vilm,** Treffpunkt : Hafen Lauterbach, Abfahrt Schiff 8:40, 10 €
18.09.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR150115	
19.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr		(WK) **Bildbearbeitung am PC,** 60 €
19.09.2015, Sa.,	09:00 Uhr	15HR150813	(TK) **Zu dick, dünn oder gerade richtig ?**, 25 €
19.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR120561	(TK) **Tagesmalkurs nach Bob Ross** – Thema Landschaft, 25 € + 50 € Material
19.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR130119	(V) **Selbstmassage (Workshop)** 15 €
22.09.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR150120	(V) **Facebook, Google+, You tube, Twitter,** 20 €
25.09.2015, Fr.,	15:00 Uhr	15HR150104	
26.09.2015, Fr.,	10:00 Uhr		(WK) **PC – Grundwissen (Wochenendkurs)** 60 €
25.09.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR121410	
26.09.2015, Sa.,	10:00 Uhr		(WK) **Kinderkleidung selbst gemacht (2 – 5 Jahre)** 39 €
26.09.2015, Sa.,	09:00 Uhr	15HR130106	(TK) **Meditation zur Stressbewältigung,** 30 €
29.09.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR150121	(V) **Facebook als privates Kommunikationsmedium,** 20 €
29.09.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR110502	(V) **Grundstücke und Gebäude,** 5 €
Oktober 2015			
06.10.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR110504	(V) **Erben und Vererben,** 5 €
06.10.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR150122	(V) **Facebook als Marketinginstrument im geschäftlichen Bereich,** 20 €
09.10.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR150611	
10.10.2015, Sa.			(WK) **Gesprächsführung (Basisseminar)** 84 €
10.10.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR121402	
11.10.2015, So.,	10:00 Uhr		(WK) **Schneidern – Wochenendkurs,** 56 €
12.01.2015, Mo.,	15:00 Uhr	15HR121407	(TK) **Schneidern – Tageskurs**, 28 €
10.10.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR130116	(TK) **Fußenergiemassage auf Reflexzonenbasis,** 45 €
10.10.2015, Sa.,	11:00 Uhr	15HR111504	(V) **Exkursion zur Halbinsel Pulitz,** Treffpunkt: Ortsausgang Stedar, 5 €
13.10.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR110701	(V) **Hypnose,** 5 €
21.10.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR111109	(V) **Exkursion Wikinger Ralswiek,** Treffpunkt : Ralswiek, 5 €
22.10.2015, Do.,	11:00 Uhr	15HR111107	(V) **Exkursion Lietzow,** Treffpunkt: Lietzow, 5 €
27.10.2015, Di.,	17:00 Uhr	15HR111106	(V) **Quoltitz,** Treffpunkt: Bushaltestelle nahe Jasmar – Therme Neddesitz, 5 €
20.10.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR150124	(V) **Facebook für Eltern,** 5 €
23.10.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR150126	
24.10.2015, Sa.,			(WK) **Mein Online – Shop: von der Einrichtung bis zum Verkaufsstart,** 72 €
27.10.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR150125	(V) **Google+ - Einführung,** 5 €
November 2015			
02.11.2015, Mo.,	09:00 Uhr	15HR130310	(V) **Burnout – bin ich betroffen?,** 10 €
04.11.2015, Mi,	16.00 Uhr	15HR130307	(V) **Wildkräuter als sanfte Heiler bei Erkältungskrankheiten,** 5 €
04.11.2015, Mi.,	18:30 Uhr	15HR150801	(V) **Kinder in Bewegung mit Naturmotorik,** 15 €
04.11.2015, Mi.,	09:00 Uhr	15HR110702	(TK) **Umgang mit Mobbing,** 60 €
06.11.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR150118	(V) **Effektiver Umstieg auf Windows 8,** 20 €
06.11.2015, Fr.,	18:00 Uhr	15HR120102	(V) **Der Wilde von den Sandwichinseln (Autorenlesung)** 7,50 €
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR120601	(TK) **Holzauge sei wachsam – Schnitzen für Groß und Klein,** Treffpunkt: Holzwerkstatt Bergen, Gadmundstraße 14 C, 40 €
07.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR121403	
08.11.2015, So.,	10:00 Uhr		(WK) **Schneidern - Wochenendkurs**
07.11.2015, Sa.,	09:30 Uhr	15HR130120	(V) **Selbstmassage (Workshop)** 15 €
09.11.2015, Mo.,	15:00 Uhr	15HR121408	(TK) **Schneidern – Tageskurs**, 28 €
11.11.2015, Mi.,	19:00 Uhr	15HR111500	(V) **Die Ostsee,** 5 €
13.11.2015, Fr.,	16:00 Uhr	15HR150130	(V) **Onlinemarketing für Privatvermieter der Insel,** 26 €
14.11.2015, Sa.,	09:00 Uhr	15HR150612	(TK) **Motivierende Gesprächsführung (Aufbauseminar)** 56 €
14.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR120562	**Tagesmalkurs nach Bob Ross** – Thema Landschaft, 24 € + 50 € Material
17.11.2015, Di.,	18:00 Uhr	15HR110505	(V) **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung,** 5 €
20.11.2015, Fr.,	15:30 Uhr	15HR110610	
21.11.2015, Sa.			(WK) **Babysitterausbildung,** 42 €
20.11.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR130117	(V) **Klang und Klangmassage,** 20 €
21.11.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR130114	(V) **Lachyoga (Workshop)** 20 €
Dezember 2015			
03.12.2015, Do.,	19:00 Uhr	15HR111104	(V) **Vergessene Dörfer,** 5 €
04.12.2015, Fr.,	17:00 Uhr	15HR150116	
05.12.2015, Sa.			(WK) **Bildbearbeitung am PC,** 60 €
05.12.2015, Sa.,	10:00 Uhr	15HR121404	
06.12.2015, So.			(WK) **Schneidern – Wochenendkurs,** 56 €
07.12.2015, Mo.,	15:00 Uhr	15HR121409	(TK) **Schneidern – Tageskurs,** 28 €
17.12.2015, Do.,	19:00 Uhr	15HR111102	(V) **Magische Orte,** 5 €
22.12.2015, Di.,	11:00 Uhr	15HR111108	(V) **Exkursion Lietzow,** Treffpunkt: Lietzow, 5 €
30.12.2015, Mi.,	11:00 Uhr	15HR111505	(V) **Exkursion zur Halbinsel Pulitz**, Treffpunkt : Ortsausgang Stedar, 5 €

1. Politik, Gesellschaft, Umwelt

Einbürgerungstest

15FR110001
Termin: 30.01.15
Anmeldeschluss: 09.01.15
15FR110002
Termin: 27.02.15
Anmeldeschluss: 05.02.15
15FR110003
Termin: 27.03.15
Anmeldeschluss: 06.03.15
15FR110004
Termin: 24.04.15
Anmeldeschluss: 27.03.15
15FR110005
Termin: 29.05.15
Anmeldeschluss: 08.05.15
15FR110006
Termin: 26.06.15
Anmeldeschluss: 05.06.15
15HR110001
Termin: 25.09.15
Anmeldeschluss: 04.09.15
15HR110002
Termin: 23.10.15
Anmeldeschluss: 02.10.15
15HR110003
Termin: 27.11.15
Anmeldeschluss: 06.11.15

Uhrzeit: 10 - 11 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 25,00 €

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 in einem Test nachweisen, dass Sie über ausreichend Wissen über die Rechtordnung und das Leben in Deutschland verfügen.
Bei der Prüfung bekommen Sie einen Bogen mit 33 Fragen. 30 Fragen gehören zu den Themenbereichen "Leben in der Demokratie", "Geschichte und Verantwortung" sowie "Mensch und Gesellschaft". Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in dem Sie mit Erstwohnsitz gemeldet sind.
Sie haben sechzig Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.
Die Testfragebögen werden nach Abschluss der Prüfung später zentral ausgewertet. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.
Eine Übersicht über alle Fragen des Einbürgerungstests bieten der Gesamtfragenkatalog und der länderspezifische Fragenkatalog auf den Internetseiten des Bundesministeriums des Innern. Auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de) können Sie die Beantwortung der Fragen online üben.
Sie müssen sich für den Test bei einer zugelassenen Prüfstelle anmelden. Sie erhalten dann eine Einladung zum nächst möglichen Testtermin. Die Teilnahme am Test kostet 25 Euro.
Auch die Regionalstelle Rügen ist als Prüfstelle zugelassen. Im Jahr 2015 sind nebenstehende Termine vorgesehen.
Ansprechpartnerin: Liliana Hein, Fachbereichsleiterin Sprachen

Geschichte / Politik / Zeitgeschehen

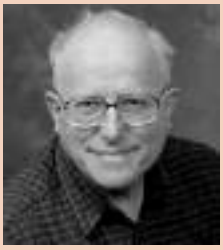
Wie Rügen zu Pommern und Mecklenburg-Vorpommern kam

15FR110101
Termin: ab Fr, 20.02.2015, 18 - 20.30 Uhr, 4 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 36,00 €

Termin 1: Fr, 20.02.15
Termin 2: Fr, 27.02.15
Termin 3: Fr, 06.03.15
Termin 4: Fr, 13.03.15

Heute gehört Rügen als Teil des neuen Landkreises Vorpommern-Rügen zu Mecklenburg-Vorpommern. Wie es dazu gekommen ist, soll in vier Informations- und Diskussionsrunden behandelt werden.
Referent: Dr. Fritz Petrick

- Das Erbe der einheimischen Rügenfürsten. Der Erbvertrag mit Pommern-Wolgast 1321 und die Erbfolgekriege mit Mecklenburg 1326-53
- Das Fürstentum Rügen und das Herzogtum unter den Greifenherzögen und Schwedenkönigen 1326-1806
- Der Inselkreis im Regierungsbezirk Stralsund 1806-1932
- Vom Regierungsbezirk Stettin zum DDR-Bezirk Rostock und zum Land Mecklenburg-Vorpommern



Dr. (phil. habil.) Fritz Petrick ist Historiker und Skandinavist (Nordische Geschichte). Er studierte in Berlin und Greifswald, postgradual in Moskau, Oslo und Kopenhagen. Von 1963 bis 1992 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter und Hochschullehrer an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald. Durch eine Vielzahl von Publikationen hat er sich als ein profunder Kenner der nordeuropäischen und rügenschen Geschichte ausgewiesen.

Der lange Weg in eine neue Heimat - Flüchtlinge auf Rügen

15FR110105
Termin: Mi, 20.05.2015, 19 - 21.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Wer über die Dörfer in Mecklenburg und Vorpommern fährt oder wandert und dabei Zeit hat, mit den Bewohnern ins Gespräch zu kommen, wird erfahren, dass unter den älteren Menschen viele erst 1945 als Vertriebene oder Flüchtlinge hierher gekommen sind. Von den 90.740 Einwohnern, die Rügen im Jahr 1946 hatte, waren 37.565 - also über 40 % - Vertriebene. Eine enorme Zahl, die eine Vorstellung vermittelt, welche Probleme diese riesige Zuwanderungswelle hinsichtlich Unterbringung und Versorgung dieser Menschen mit sich brachte. Wie die Menschen nach Rügen kamen, wie sie hier aufgenommen wurden, welche Möglichkeiten es für sie gab, sich den Lebensunterhalt zu verdienen, darüber berichtet ***Martin Holz*** in seinem Vortrag.

Martin Holz wurde 1966 geboren und wuchs in Sassnitz auf der Insel Rügen auf. Von 1987 bis 1989 studierte er Theologie in Greifswald und Tübingen, von 1993 bis 1998 Geschichte. 1994 begannen seine Forschungen zur Flüchtlingsproblematik auf Rügen. Im Jahr 2001 legte er seine Dissertation zum Thema "Evakuierte, Flüchtlinge und Vertriebene auf der Insel Rügen 1943 - 1961" vor. Heute ist er Pfarrer in den Rügener Kirchengemeinden Schaprode, Trent und Patzig.

Die „Aktion Rose“ 1953

15HR110106
Termin: Mi, 20.05.2015, 19 - 21.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Es war eine Gewaltaktion gegen die eigenen Bürger/innen, die die SED-Staats- und Parteiführung zu Beginn des Jahres 1953 an der DDR-Ostseeküste inszenierte. Die Opfer waren Besitzer von Hotels, Pensionen, Taxiunternehmen, Fischräuchereien oder Kreidewerken. Unter dem Decknamen "Aktion Rose" wurde generalstabsmäßig wegen angeblicher Wirtschaftsdelikte und Agententätigkeit ermittelt. Die meisten der damals Beschuldigten wurden im Schnellverfahren zu hohen Freiheitsstrafen verurteilt und ihr Vermögen zwangsenteignet. 440 Hotels und 181 Gaststätten, Wohnungen und Grundstücke ließ man im Februar konfiszieren. Die Familien der Beschuldigten wurden in einer so genannten "Küstenbereinigungsaktion" in entfernt gelegene Landkreise zwangsumgesiedelt.
60 Jahre danach ist die Zeit reif, den Hintergründen nachzugehen, die Notlage der Betroffenen darzustellen und nach den sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen dieser Ereignisse für unsere Insel zu fragen.
Referent: Martin Holz

Steinzeit erleben für Groß und Klein

15FR110120
Termin: Sa, 30.05.2015, 10 - 13 Uhr, 1 x 4
15HR110120
Termin: Sa, 12.09.2015 10 - 13 Uhr, 1 x 4

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Im Workshop "Steinzeit erleben: Archäotechnik für Groß und Klein" sollen Erwachsene und Kinder erleben, wie das Leben vor Tausenden von Jahren vor sich ging. Geeignet ist der Workshop für alle, die nicht nur zuhören wollen, sondern selbst erproben möchten, wie ein Feuersteinwerkzeug, z. B. eine Pfeilspitze oder ein Schaber, hergestellt werden kann oder wie schwer es ist, mit Katzengold, Feuerstein, Zunderschwamm und anderem Zundermaterial und viel Pusten ein Feuer zu entfachen. Erklärt und gezeigt werden verschiedene Schlagtechniken, Materialien zum Feuermachen und Werkzeuge, die in der Urgeschichte genutzt wurden. Im Original werden dazu Äxte, Beile, Messer, Pfeilspitzen oder Schaber und Kratzer zum Geschichte "begreifen" vorgestellt.
Referentin: Dr. rer. nat. Katrin Staude, Archäologin, Museumspädagogin und Forschungstaucherin

Recht

15FR110501
Termin: Di, 20.01.2015, 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3

15HR110501
Termin: Di, 08.09.2015 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Trennung im Guten - Wenn zwei sich streiten ...

Ehescheidung und Trennung bedingen häufig erbitterten Streit um die Aufteilung des Vermögens, das Sorgerecht für die Kinder, die Höhe des Unterhalts, das Grundstück und die Kreditabzahlung. Dieser Streit dauert oft Jahre und kann nicht selten nur gerichtlich geklärt werden. Mit Hilfe eines Mediators kann es jedoch gelingen, eine einvernehmliche Lösung zu finden und mehr als die Hälfte der Kosten zu sparen. Dabei werden die Interessen und Motive der Konfliktpartner herausgearbeitet und auf dieser Grundlage eine Einigung erzielt, die in der Regel für beide Seiten akzeptabel ist. Auf diese Weise gibt es keinen Gewinner oder Verlierer, sondern eine Win-Win-Situation.
Der Vortrag gibt eine Einführung in die Mediation als modernes Verfahren der Streitbeilegung. Da der Kursleiter neben seiner Tätigkeit als Mediator auch Rechtsanwalt ist, können auch rechtliche Fragen erörtert werden.
Referent: Reinhard Winter, Diplomjurist, Rechtsanwalt

15FR110502
Termin: Di, 17.02.2015, 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3

15HR110502
Termin: Di, 29.09.2015 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Rechtliche Fragen rund um Grundstücke und Gebäude

Der Rechtsanwalt Reinhard Winter geht in seinem Vortrag auf folgende Fragen ein:
- Wie lese ich ein Grundbuch?
- Grundstücksverkauf, -erwerb und -übertragung
- Grundstücksverträge, ihre Klauseln und Fallen
- Grundstückspreise und Ermittlungsmethoden
- Kaufpreisfälligkeit und Vollstreckung
- Sicherheiten beim Grundstücksverkehr
- Eigentümergemeinschaften und die Rechte ihrer Mitglieder
- grundsätzliche steuerliche Aspekte

Referent: Reinhard Winter

Reinhard Winter studierte Rechtswissenschaften an der Humbolt Universität zu Berlin und schloss mit dem akademischen Grad Diplomjurist ab. Er ist seit 1988 in Bergen als Rechtsanwalt in eigener Kanzlei tätig, nachdem er zuvor als Justiziar in der Wirtschaft (Schwerpunkt Land- und Nahrungsgüterwirtschaft) gearbeitet hat. Seit 1994 arbeitet er im Zusammenschluss mit anderen Rechtsanwälten. Er vertiefte seine Spezialkenntnisse durch Teilnahme an den Fachanwaltslehrgängen Insolvenzrecht und Steuerrecht sowie durch umfangreiche Weiterbildungen im Grundstücks- , Gesellschafts- und Strafrecht. Die Ausbildung zum Mediator (moderne Form des Konfliktmanagements) an der Deutschen Anwaltsakademie absolvierte er im Jahr 2001. Seither ist er auch als Mediator und seit 2007 auch als Wirtschaftsmediator tätig. Von 2008 bis 2010 studierte er an der Europauniversität "Viadrina" und schloss dieses Studium als "Master of Arts" in Mediation ab.

15FR110504
Termin: Di, 14.04.2015, 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3

15HR110504
Termin: Di, 06.10.2015 18 - 20.15 Uhr, 1 x 3

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Erben und Vererben

Trotz gesetzlicher Erbfolge steht es im Grunde jedem frei, selbst zu regeln, wem er was hinterlassen will. Angesichts dessen ist es erstaunlich, dass Schätzungen zufolge 2/3 aller Deutschen kein Testament aufgesetzt haben. Der Referent erläutert, was bei der Regelung der Erbschaft berücksichtigt werden sollte bzw. wie Regelungen auf Erbengemeinschaften oder einzelne Erben wirken und was diese tun können.
- Was muss bei der Erstellung eines Testamentes beachtet werden?
- Was ist ein Vermächtnis?
- Was ist unter Pflichtteil und vorweggenommenem Erbteil zu verstehen?
- Was regelt ein Erbvertrag?
- Wie kann ich jemanden von der Erbschaft ausschließen?
- Was ist bei der Ausschlagung einer Erbschaft zu beachten und wann ist dies sinnvoll?

Referent: Reinhard Winter, Diplomjurist, Rechtsanwalt

15FR110505
Termin: Di, 19.05.2015, 18 - 20.15 Uhr

15HR110505
Termin: Di, 07.11.2015 18 - 20.15 Uhr

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Vorsorgeverfügung, Generalvollmacht und Patientenverfügung

Nur ein geringer Teil der Menschen, insbesondere der Menschen im jungen oder mittleren Alter, regeln rechtzeitig, was im hohen Alter oder im Notfall (Unfall oder plötzliche Krankheit) notwendig wäre. Das Wissen um Generalvollmachten, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung ist häufig nur sehr gering. Die Teilnehmer erhalten nicht nur Erläuterungen hierzu, der Kursleiter geht auch konkrete Fragen der Anwesenden ein.
Referent: Reinhard Winter, Diplomjurist, Rechtsanwalt

Erziehungsfragen/Pädagogik/ Psychologie

15FR110601
Termin: Fr, 23.01.2015, 17 - 20.15 Uhr
Termin: Sa, 24.01.2015, 9 – 15.30 Uhr

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 48,00 €

Hilfe - wir müssen uns bewerben!

Alle reden von Berufsplanung, Berufsorientierung und der Entwicklung von Lebensperspektiven - aber was können Eltern und Jugendliche wirklich tun um die "richtige" Berufsentscheidung zu treffen?
Das Seminar gibt Eltern und Ihren Kindern die Möglichkeit sich über Entscheidungsoptionen beim Übergang von Schule in den Beruf zu informieren und Sicherheit für die Lebenslaufentscheidung zu entwickeln. Grundlage des Seminars ist: Persönlichkeitsprofile zu entwickeln, die mehr Sicherheit für anstehende Berufswahlentscheidungen geben. Mittels einer Potentialanalyse werden besondere Kompetenzen, Stärken und Schwächen der Jugendlichen und ihres sozialen Umfeldes herausgearbeitet und bewertet.
Im Übungsteil erhalten die TN die Möglichkeit die erarbeiteten Ergebnisse und neu gewonnen Ressourcen anzuwenden und mittels Videoanalyse auszuprobieren. Das Seminar richtet sich an Eltern und Jugendliche sowie pädagogisches Fachpersonal, dass sich im Bereich "Berufsbildung" weiterbilden möchten.
Referentin: Gabriele Taube Riegas, M.A., Dipl. soz. Päd. wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

15FR110602
Termin: Mo, 23.02.2015, 17 - 20.15 Uhr, 3 x 4 Mo/Mi/Do

15HR110602
Termin: Mo, 05.10.2015 17 - 20.15 Uhr, 3 x 4 Mo/Mi/Do

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Beraten lernen

(Basisseminar für pädagogisches Fachpersonal)
In dem Seminar werden aktuelle Theorien der sozialpädagogischen Beratung vorgestellt. Wir werden uns mit einer praktischen Typologie der Berateräußerungen befassen und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Beraterreaktionen diskutieren.
Im Mittelpunkt des Seminars steht das Erlernen des aktiven Zuhörens, einer Form der klientenzentrierten Gesprächsführung. Das Menschenbild, die Grundannahmen sowie die Prinzipien des Begründers der klientenzentrierten Beratung Karl Rogers, eines Repräsentanten der phänomenologisch-humanistischen Psychologie werden vorgestellt. Basierend auf den drei Grundprinzipien der klientenzentrierten Beratung "Unbedingte Wertschätzung", "Kongruenz", "Einfühlendes Verstehen" sollen in praktischen Übungen Elemente des aktiven Zuhörens erlernt und angewendet werden. Der Übungsteil erfolgt mittels Videoanalyse.
Referentin: Gabriele Taube Riegas, M.A., Dipl. soz. Päd. wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

Erwachsenenpädagogische Basisqualifizierung

Auch in diesem Jahr führen wir in Kooperation mit dem Volkshochschulverband des Landes Mecklenburg – Vorpommern Seminare im Rahmen der Fortbildungsreihe zur Erwachsenenpädagogischen Basisqualifizierung durch. Ziel dieser Fortbildungsreihe ist es, grundlegende erwachsenenpädagogische Kompetenzen zu vermitteln bzw. zu vertiefen. Das Fortbildungsangebot richtet sich sowohl an erfahrene Kursleitende, die ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen wollen, als auch an Menschen, die erst eine Tätigkeit im Bereich der Erwachsenenqualifizierung aufnehmen wollen und noch keine oder geringe Kenntnisse haben. Die Fortbildungsreihe setzt sich aus Modulen der folgenden Themenbereiche zusammen:

- Fachübergreifendes Grundlagenangebot (16 UE)
- Fachübergreifende vertiefende Praxisangebote (mind. 28 UE)
- Fachbezogene Angebote (mind. 16 UE)

Jedes Modul kann einzeln besucht werden. Sie erhalten für jedes Modul eine Teilnahmebescheinigung. Wenn Sie an allen Modulen teilnehmen, können Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung erwerben, die Ihnen die Befähigung zur Tätigkeit als Kursleiter/in in der Erwachsenenbildung bescheinigt und von allen Volkshochschulen der Bundesrepublik Deutschland anerkannt wird.

15FR110702
Termni: Mi, 20.05.2015, 09 - 16 Uhr, 1 x 8
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Die Angst vorm Ausbrennen

Burnout, Ermüdung, Lustlosigkeit scheinen zuzunehmen - genauso wie stressbedingte Erkrankungen. "Bin ich betroffen?" Warnsignale tauchen auf und lösen Ängste aus.
Körpersymptome wie Verspannungsschmerzen und Schlafstörungen verschärfen nicht selten das Belastungserleben. "Ich-Muss"-Sätze dominieren den Alltag, das immer perfektere Funktionieren! Die Arbeitsaufgaben werden häufig noch bewältigt, jedoch bleibt wenig Energie für Familie, Freunde und Spaß in der Freizeit. Das eigene Leben gerät zunehmend aufs Abstellgleis.
Die Angst hat zwei Gesichter: Eine sehr gesunde Seite des Warnens, die zur Untersuchung auffordert und eine krankmachende, die in Grübeln und Vermeidungsverhalten mündet.
Ziele:

1. Einen gesunden Umgang mit der Angst erlernen sowie angstverstärkende Abläufe erkennen und ihnen wirkungsvoll begegnen
2. Die realen Gefahren des Ausbrennens erkennen und die Möglichkeiten gegenzusteuern
3. Alltagstaugliche Methoden kennenlernen, Leiden zu vermindern und Selbstheilungskräfte zu aktivieren

Referent: Ingo Westerholt

Ingo Westerholt ist als selbständiger Diplom Psychologe in den Feldern psychologische Beratung, Supervision und Weiterbildung tätig. Seit 1997 führte er psychologische Beratung für die Studierenden der Hochschule Neubrandenburg durch und ist als Lehrbeauftragter der Hochschule vor allem im Studiengang Soziale Arbeit in der Vermittlung von Methoden tätig (Gesprächsführung, Konfliktmanagement und Rollenspiele). Als Supervisor arbeitet er sowohl in den Bereichen Familienhilfe und Schulsozialarbeit, als auch auf den Stationen der Psychiatrie. Schwerpunktthemen in der Weiterbildung sind: Belastungsbewältigung, Konfliktmanagement, Gesprächsführung und der Umgang mit psychisch kranken Klienten. Dabei arbeitet er vor allem im so genannten Non-Profit-Bereich (Sozialpädagogen, Erzieher, Ausbilder, Lehrer, Ärzte und Krankenpfleger) und im Bereich der Betroffenenarbeit (Selbsthilfegruppen, Elternschulungen, Angehörigenarbeit).

Umgang mit Mobbing

15HR110702
Termin: Mi, 04.11.2015, 09 - 16 Uhr, 1 x 8
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Als Pädagoge und auch in Leitungsfunktionen ist man verpflichtet Mobbingopfer zu schützen. Doch sobald man mit diesem Vorwurf konfrontiert wird, tauchen auch eine Menge Fragen und Unsicherheiten auf:

- Wie kann ich am besten eingreifen und Mobbing in Zukunft verhindern?
- Inwieweit ist das "Opfer" auch Mitspieler? Und wem kann ich glauben?
- Was ist mit Bossing und Cybermobbing? Wie kann ich mich und andere schützen?

Auf diese Fragen wird es im Seminar Antworten geben. Auch konkrete Fälle aus Ihrem Berufsalltag sind willkommen und können besprochen werden. Darüber hinaus werden wir grundsätzlich untersuchen, welche Gruppen-/Teambedingungen Mobbing einladen und welche eher geeignet sind, Mobbing gar nicht erst entstehen zu lassen.
Ziel: Ein sicheres Gespür für Mobbing einladende Gruppensituationen bekommen und Führungsmittel kennen, die aktiv systematische Ausgrenzungen und Verletzungen verhindern.
Referent: Ingo Westerholt

Babysitterausbildung

15FR110610
Termine: Fr, 27.03.2015, 15.30 - 20 Uhr
Sa, 28.03.2015, 9 – 14.30 Uhr

15HR110610
Termin: Fr, 20.11.2015 15.30 - 20 Uhr
Sa, 21.11.2015 9 – 14.30 Uhr

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 42,00 €

Zu den wesentlichen Inhalten des Kursprogramms gehören sowohl pflegerische als auch pädagogische Aspekte: körperliche und seelische Entwicklung vom Säugling bis zum Schulalter; Spielpädagogik - Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern; Aspekte der Säuglings- und Kinderpflege sowie gesunde Ernährung; Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall; Rechte und Pflichten des Babysitters. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses gibt es einen "Babysitterführerschein".
Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre, Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung
Referentin: Cornelia Rosenfeld, Staatlich anerkannte Erzieherin, Kita-Leiterin

Hypnose

15FR110701
Termin: Di, 27.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 1 x 2

15HR110701
Termin: Di, 13.10.2015 18 - 19.30 Uhr, 1 x 2

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

In diesem Vortrag wird das Wesen der Hypnose erklärt und dabei gern Fragen beantwortet. Hier einige Inhalte: Was ist Hypnose? Was macht Hypnose? Wie viel weiß ich nach einer Hypnose aus dem Geschehen während der Hypnose? Ist Hypnose gefährlich? Ist Hypnose gegen meinen Willen möglich? Gibt es einen Unterschied zwischen dem Besprechen und einer Hypnose-Therapie? Setzt der Erfolg der Hypnose-Therapie meinen Glauben an die Wirkung dieser Heilungsmethode voraus? Anwendungen der Hypnose in der Psychotherapie, Anästhesie, sonstigen Therapien. Rauchentwöhnung, Gewichtsabnahme, Tiefenentspannung, Anspannungen lösen, Beziehungsverhalten, Beziehungsempfinden verbessern (Klammern, Bindungsschwierigkeiten), Gedächnistraining, Motivationen, Prüfungsvorbereitung, Leistungssteigerung, Selbstwert steigern, Selbstvertrauen verbessern, Selbstheilungskräfte in Gang setzen, ruhiger schlafen (soweit nicht pathologische Störungen vorliegen), Schüchternheit, Steigerung von Sinneswahrnehmungen, Vorbereitung auf Hochzeit, Vortrag oder Prüfung u.ä.
Für Neugierige kann auf Wunsch auch eine kleine "Kostprobe" gegeben werden.
Referent: Reinhard Winter, Hypnosecoach

Länderkunde / Geographie

Magische Orte einer Insel - Vortrag und Diaschau

15FR111101
Termin: Mi, 13.05.2015,

15FR111102
Do, 02.07.2015

Mit seiner Diaschau führt Volker Rösing zu ausgesuchten Stätten der Insel Rügen, die abseits der Touristenströme liegen. Versteckt zwischen Bäumen und Strauchwerk, überdeckt von Gezweig

15HR111101
Do, 06.08.2015

15HR111102
Do, 17.12.2015

Zeit: 19 - 21.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

und Wurzelwerk können sich frühe Spuren menschlicher Entwicklungsgeschichte verbergen, die dem ahnungslosen Wanderer als natürliche Gegebenheiten erscheinen. Ein mit Schilf, Birken und Erlen bewachsenes Areal mitten im Buchenwald kann früher ein Waldsee gewesen sein. Alte Forstflurbezeichnungen können Hinweise enthalten, uns aber auch in die Irre leiten. So stand im Klosterholz nie ein Kloster, wohl aber wurde der Wald vom Kloster Bergen zum Schlagen von Feuer- und Bauholz verwendet.
Mit seinen Dias unternimmt Volker Rösing eine virtuelle Zeitreise zu geschichtlichen und gegenwärtigen Stätten, zu verborgenen, nicht alltäglichen Gegebenheiten.
Referent: Volker Rösing, Diplomingenieur, Naturschutzwart, Bodendenkmalpfleger

15FR111103
Termin: Mi, 08.07.2015,

15HR111103
Mi, 19.08.2015

15HR111104
Do, 03.12.2015

Zeit: 19 - 21.15 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Vergessene Dörfer - Die Wüstungen der Insel Rügen

Auch auf der Insel Rügen sind im Laufe der Jahrhunderte Dörfer und Hofstellen eingegangen. Mit ihrem zunehmenden Verfall sind sie nicht selten auch aus dem Gedächtnis der nachfolgenden Generationen verschwunden. Wer kennt zum Beispiel noch "Goldevitz" oder "Maschenholz"? Verwilderte Obstgärten, Mauerreste, alte Wege oder andere Siedlungsspuren können auf solche verschwundenen Ortschaften hinweisen und die Neugier auf das, was hier einst war, wecken. Die Wüstungsforschung zwischen Geographie, Historie und Archäologie vermag auch Siedlungen wieder lebendig werden zu lassen, deren Baulichkeiten längst spurlos in der modernen Kulturlandschaft aufgegangen sind. In seinem Vortrag stellt Volker Rösing ausgewählte Beispiele solcher "Wüstungen" anhand der Forschung, die Karl Lenz auf der Insel Rügen unternommen hat, in Wort und Bild vor.
Referent: Volker Rösing

Der Diplomingenieur, Naturschutzwart und vom Land bestellte Bodendenkmalpfleger **Volker Rösing** beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Ur -und Frühgeschichte der Insel Rügen. Durch Publikationen in Fachzeitschriften und lokalen Medien gehört er zu den Vertretern einer realistischen, wissenschaftlich fundierten Deutung der Geschehnisse jener Zeit, aus der keinerlei schriftliche Überlieferungen existieren. Seit Jahren forscht er nach dem rätselhaften Phänomen der Schälchensteine, von denen er insgesamt 17 bislang unbekannte Exemplare ausfindig machen konnte. Diese liegen an verborgenen Stätten der Insel Rügen.

15FR111104
Termin: Do, 05.03.2015,
19 - 21.15 Uhr, 1 x 3

15FR111105
Termin: Fr, 26.06.2015,
19 - 21.15 Uhr

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Friedrich von Hagenow - Leben und Werk eines interdisziplinären Forschers

Der 1797 im Landkreis Grimmen geborene Karl Friedrich Hagenow muss als ein wahres Multitalent bezeichnet werden, so vielfältig sind die Bereiche, in denen er tätig war, die Gebiete, auf den er forschte und die Leistungen, die er erreichte. Unterrichtet durch einen Hauslehrer erlangte er schon im Alter von 12 Jahren die Hochschulreife und begann im Jahre 1809 mit einem Studium an der Universität Greifswald. Er war in der Landwirtschaft, in der Verwaltung, als Privatgelehrter auf den Gebieten der Natur- und Geisteswissenschaften und sogar als Unternehmer im Kreideabbau tätig. Volker Rösing stellt in seinem Vortrag Leben und Leistung von Hagenow in Wort und Bild vor. Dabei geht er insbesondere auf seine "Spezial Charte der Insel Rügen" ein, die Anfang des 18. Jahrhunderts bekannten Grabhügel, Großsteingräber, Wüstungen und Opfersteine dokumentiert und die erste topografisch genaue Rügenkarte war. Vorgestellt werden auch die ur- und frühgeschichtlichen Studien Hagenows und die von ihm in den Jahren 1839 - 1842 erstellte mehrbändige Monografie über die Fossilien der Rügenkreide, die bis heute forschungsgeschichtliche Bedeutung haben.
Referent: Volker Rösing, Diplomingenieur, Naturschutzwart, Bodendenkmalpfleger

Verschwundene Orte - Sagenhafte Findlinge, Quoltitz und der Opferstein

Manchem ist der "Opferstein" ein Begriff, doch wer kennt die ehemalige Ortschaft Quoltitz? Dabei ist sie erst in den 1950er Jahren langsam von der Bildfläche verschwunden. Volker Rösing begibt sich mit den Teilnehmern seiner Exkursion auf die Suche nach den Überresten. Sie erfahren dabei, woran man solche Wüstungen in der Landschaft erkennt, was sie uns über das Aussehen der ehemaligen Siedlungen verraten und über die Menschen, die hier einst gelebt haben. Ist es wahr, was die Sage über die breite Rinne im Opferstein erzählt? Woher stammen die riesigen Findlinge, die die Phantasie der Menschen derart beflügelt haben?
Referent: Volker Rösing, Diplomingenieur, Naturschutzwart, Bodendenkmalpfleger

15FR111106
Termin: Sa, 23.05.2015,
11 - 13.15 Uhr, 1 x 3

15HR111106
Termin: Di, 27.10.2015,
11 - 13.15 Uhr, 1 x 3

Treffpunkt: 11:00 Uhr an der Bushaltestelle nahe der Jasmar-Therme in Neddesitz.
Ort: Quoltitz
Entgelt: 5,00 €

Das "Teufelsholz" bei Lietzow - Exkursion zu den Suentelbuchen bei Semper

Ein magischer Ort Rügens wird aufgesucht: Das Geheimnis der so genannten "Süntelbuchen" ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Im Mittelalter galten diese, vermutlich durch Störungen in der Genstruktur, als ein Werk des Teufels. Um diesen Ort herum befinden sich zahlreiche germanische Grabanlagen.
Referent: Volker Rösing, Diplomingenieur, Naturschutzwart, Bodendenkmalpfleger

15FR111107
Termin: Sa, 04.04.2015,
15FR111108
Termin: Mi, 22.07.2015,

15HR111107
Termin: Do, 22.10.2015

15HR111108
Termin: Di, 22.12.2015

Zeit: 11 - 13.15 Uhr, 1 x 3
Ort: Lietzow
Treffpunkt: 11:00 Uhr Parkplatz am Bahnübergang in Lietzow
Entgelt: 5,00

Slawen und Wikinger auf Rügen - Eine Exkursion nach Ralswiek

Seit dem frühen 9. Jahrhundert befand sich in der Gegend des heutigen Ralswiek eine slawische Siedlung, die mit einer Größe von rund vier Hektar die weitläufigste der Insel ist. Östlich des Ortes befindet sich eines der größten Gräberfelder Rügens. Über mehrere Jahrzehnte fanden hier umfangreiche archäologische Ausgrabungen statt. Die Funde erzählen vom Leben der Ranen, die von Ralswiek aus einen regen Handel mit den Völkern im gesamten Ostseeraum trieben.
Volker Rösing wandert mit den Teilnehmern zum Gräberfeld nahe Ralswiek, weist auf Siedlungsreste hin und gibt Informationen zur ehemaligen slawischen Siedlung, zu den gefundenen Ausgrabungen und den Grabanlagen.
Referent: Volker Rösing, Diplomingenieur, Naturschutzwart, Bodendenkmalpfleger

15FR111109
Termin: Do, 02.04.2015,
11 - 13.15 Uhr, 1 x 3

15HR111109
Termin: Mi, 21.12.2015
11 - 13.15 Uhr, 1 x 3

Ort: Ralswiek
Treffpunkt: 11:00 Uhr Parkplatz B 96 am Abzweig nach Ralswiek (Störtebeker-Parkplatz)
Entgelt: 5,00 €

Die Ostsee - Lebensraum vor unserer Tür

Meeresrauschen, Möwenschreie, lange Strände - das verbinden wohl die meisten Menschen mit Ostsee. Dabei ist dieses Meer viel mehr als eine touristische Attraktion. Es ist - verglichen mit anderen - ein ungewöhnliches Meer mit vielen Besonderheiten. Prof. Dr. Meyer-Reil hat sich damit fast sein ganzes Leben forschend beschäftigt und kennt das Meer wie kaum ein anderer. In seinem Vortrag spricht er über die Entstehung der Ostsee während der letzten Eiszeit und ihre besondere Form und Struktur. Wie kommt es, dass sie so-

15FR111500
Termin: Mi, 11.03.2015,
19 - 20.30 Uhr, 1 x 2

15HR111500
Termin: Mi, 11.11.2015
19 - 20.30 Uhr, 1 x 2

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

wohl süß als auch salzig ist? Warum ist der Salzgehalt im Westen höher als im Osten? Welche Tiere und Pflanzen können hier gedeihen?
Der Referent wird auch darstellen, welche Folgen die Überdüngung der Ostsee und die Anhäufung von Schadstoffen am Meeresboden für den Lebensraum Ostsee haben.
Referent: Prof. Dr. Lutz-Arend Meyer-Reil, Mikrobiologe, Botaniker, Zoologe, Biochemiker

15FR111501
Termin: Di, 12.05.2015, 08.20 - 12.20 Uhr, 1 x 4

15HR111501
Termin: Di, 15.09.2015 08.20 - 12.20 Uhr, 1 x 4

Ort: Insel Vilm
Abfahrt Schiff: 08:40 Uhr
Rückfahrt: 12:05 Uhr
Entgelt: 10,00 € (inkl. Schiffsüberfahrt)
Anmeldung unbedingt erforderlin!

Eine Insel unter Schutz - Natur- und Kulturgeschichte der Insel Vilm

Die Insel Vilm zieht wegen der Einzigartigkeit ihrer Natur seit Jahrhunderten Künstler und Naturschützer geradezu magisch an. Viele Jahre war sie als Feriensitz der DDR-Regierung unter einen Mantel des Schweigens gehüllt und für Besucher vollkommen gesperrt. Jedes Betreten oder Anlegen mit dem Schiff war strengstens unter Strafe gestellt. Als nach der Wende das Wasser zwischen Lauterbach und Vilm zufror, machten sich Hunderte auf, um ihr einen ersten Besuch abzustatten. Heute ist die Insel vollkommen unter Schutz gestellt. Sie ist Kernzone des Biosphärenreservates Südost-Rügen und Sitz einer Außenstelle des Bundesamtes für Naturschutz, zu der auch die Internationale Naturschutzakademie gehört. Ca. 80 Tagungen zum Natur- und Umweltschutz finden jedes Jahr an dieser Akademie statt.
Während der Exkursion wandern die Teilnehmer unter sachkundiger Führung durch Dr. Norbert Wiersbinski einmal um den großen Vilm und erfahren dabei viel Wissenswertes über die Geschichte, den Schutzstatus, die Besonderheiten der Fauna und Flora und die Aufgaben der Internationalen Naturschutzakademie.
Die Teilnehmer treffen sich um 08:20 Uhr im Hafen Lauterbach an der Anlegestelle des Mitarbeiter-Schiffes zur Insel Vilm. Die Kursgebühr beträgt inklusive der Überfahrt 10,00 €.
Referent: Dr. Norbert Wiersbinski, Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Internationalen Naturschutzakademie

Das Leben gleicht einer Reise. Silvester einem Meilenstein.

Theodor Fontane

Die Vergangenheit kann uns nicht sagen, was wir tun, wohl aber, was wir lassen müssen.

Jose Ortega y Gasset

Notizen

Literatur / Kreatives Schreiben

15FR120101
Termin: Di, 13.01.2015,

15HR120101
Termin: Di, 06.10.2015

Zeit: 09.30 - 12 Uhr, 7 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

Schreibwerkstatt - Spannend und lebendig erzählen
Sie möchten lebendig erzählen und Ihre Texte spannend machen? In diesem Kurs wird das Handwerkszeug dazu vermittelt. Sie lernen, wie man Spannung erzeugt, welche Erzählperspektive man wählen kann, wie man packende Dialoge schreibt, wie man seine Figuren zum Leben erweckt, mit allen Sinnen schreibt und vieles mehr. Schwerpunkt wird dabei die Arbeit an Ihren selbstverfassten Texten sein - von der Wortwahl bis zur Entwicklung Ihres Plots. Schreibspiele und Schreibübungen fördern Ihre Kreativität, und Sie erhalten Empfehlungen und Warnungen zur Arbeit am Text.
Kursleiterin: Dr. Gabriela Heidenreich

Frau Dr. Heidenreich ist Diplomgermanistin und promovierte Linguistin. Hauptberuflich arbeitet sie als pädagogische Mitarbeiterin in der Volkshochschule Stralsund. Daneben ist sie seit mehreren Jahren als Leiterin von Schreibwerkstätten und als Autorin tätig.

15FR120113
Termin: Do, 05.03.2015,
18 - 19.30 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

"Von Peyse nach Pulitz" - Geschichten aus der Nachkriegszeit
Carsten Verhein liest aus seinem Buch "Von Peyse nach Pulitz" - eine Erzählung aus der unmittelbaren Nachkriegszeit auf Rügen. Der Autor wurde in Bergen geboren, hat dort lange gelebt und als Bauingenieur und Architekt gearbeitet. Viele wahre Begebenheiten, selbst erlebt oder von Anderen erzählt, hat er in seinem Buch spannend verarbeitet. Heute lebt der Rentner in Binz und hat mittlerweile sein drittes Buch veröffentlicht.
Referent: Carsten Verhein

15FR120304
Termin: Fr, 08.05.2015,
18 - 20.15 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Bäume in Literatur und Kunst
Ein literarischer und zugleich kunstgeschichtlicher Vortrag mit Bilderschau als Power-Point Präsentation von Walter G. Goes und Reinhard Litty.
Referenten: Walter-Gustav Goes / Reinhard Litty

15FR120105
Termin: Do, 28.05.2015,
08 - 19.15 Uhr
Tagesfahrt
Anmeldeschluss: 27.03.15
Entgelt: 60,00 €

Auf Falladas Spuren in Feldberg und Carwitz
Hans Fallada, einer der bedeutendsten aus dem heutigen Mecklenburg-Vorpommern stammenden Autoren ist gebürtiger Vorpommer und hat über ca. 15 Jahre im idyllischen mecklenburgischen Carwitz gelebt und gearbeitet. Freilich waren es auch die finsteren Jahre zwischen 1933 und 1945, die für den Schriftsteller neben Werk-Erfolgen auch viele Düsternisse bereithielten, sodass er den Ort gelegentlich als Hölle empfand. Zur Emigration hat er sich nicht entschließen können. Hier zog er gemeinsam mit seiner Frau Anna die Kinder auf, hier scheiterte letztlich seine Ehe. Dieser Ort mit seinen Siegen und Niederlagen und seinem Fallada-Literaturmuseum auf dem einstigen Anwesen des Autors bildet das Ziel der Exkursion und den Hintergrund auch für Textlesungen aus dem vielfältigen Schaffen des Schriftstellers.
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck

15HR120102
Termin: Fr, 06.11.2015,
18 - 20.15 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 7,50 €

Der Wilde von den Sandwichinseln - Unterhaltsames über Dichter, Denker, Strategen und Haudegen in Mecklenburg-Vorpommern
Gunnar Müller-Waldeck möchte mit diesem Band gesammelter Feuilletons alle einladen, die an einem Streifzug mit kulturhistorischen Personen und Ereignissen durch Mecklenburg und Vorpommern interessiert sind. Eine Vielzahl von Personen taucht vor unserem geistigen Auge auf, und wir erleben Ihre Verbindung zu Mecklenburg und Vorpommern. Der Hauptmann von Köpenick ist genauso mit unserem Bundesland verbunden wie z. B. der Mörder Woyzeck. Lassen Sie sich überraschen von den reichhaltigen Facetten der Darstellung und erleben Sie die lockere leichte Art des Geschriebenen.
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck

Professor Gunnar Müller-Waldeck lehrte bis zu seiner Emeritierung als Literaturwissenschaftler an der Universität Greifswald. Vortragsreisen führten ihn nach Polen, Tschechien, Dänemark, Frankreich und Bulgarien. Zu Gastdozenturen bzw. -professuren weilte er in Litauen, in den USA, Schweden und Finnland. Er veröffentlichte zahlreiche Beiträge zur Literatur des 20. Jahrhunderts, zu Traditionen des Ostseeraumes und zur Trivialliteratur. Er ist Herausgeber etlicher Jahrbücher und Anthologien. Daneben Tätigkeit als Essayist, Feuilletonist, Kritiker, Hörspielautor. Prof. Müller-Waldeck gehört zu jenen Menschen, die faktenreich, tiefgründig und zugleich auf ausgesprochen unterhaltsame Weise über Literatur, Autoren und sogar Literaturtheorie sprechen können. Ihm zuzuhören, ist nie langweilig. Seine Vorträge machen einfach Lust auf Bücher, auf Lesen und auf Wissen "drumrum".

Ein Tag Greifswald literarisch
15HR120105
Termin: Do, 10.09.2015,
08 - 18 Uhr
Tagesfahrt
Entgelt: 30,00 €

Die älteste schwedische, die älteste preußische und die einzige pommersche Universitätsstadt hält auch in Bezug auf Literatur viele Entdeckungsmöglichkeiten bereit, ohne dass der Ort jemals ein mit Hamburg oder Bremen vergleichbares hanseatisches Kunstzentrum gewesen wäre. Autoren wie Hans Fallada (1893-1947) und Wolfgang Koeppen (1906- 1996) stammen von hier, und wenn der Maler Caspar David Friedrich (1774-1840), ebenfalls Sohn der Stadt, der Romantik die Tür öffnete, hatte dies auch wichtige Folgen für die Literatur und die Reiselust von Literaten gehabt: Die pommersche Küste wurde eine Art Sehnsuchtsgestade der deutschen Romantiker. Die Exkursion wird literarische Stätten besichtigen und Texte vorstellen die mit der Stadt und ihrer Kulturgeschichte und literarischen Szene zu tun haben.
Der Leiter, Prof. Gunnar Müller-Waldeck, ist Germanist und Emeritus an der dortigen Universität.
Referent: Prof. Gunnar Müller-Waldeck

Theater

Bretter, die die Welt bedeuten - Basiskurs Schauspiel für Senioren
15FR120201
Termin: Do, 22.01.2015,
15 - 16.30 Uhr, 15 x 2
15HR120201
Termin: Do, 24.09.2015
15 - 16.30 Uhr, 15 x 2

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Spielerisch werden wir in die Welt des Theaters eintauchen. Ohne Zwang erforschen wir den Umgang mit Worten, Text und Situationen. Im Zusammenspiel werden wir kurze Szenen erarbeiten und die Freude am Theater und uns selbst entdecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Mut!

Anette Holldorf kommt aus Niedersachsen und wohnt erst seit 2014 auf Rügen. Nach ihrer Ausbildung am Bildertheater Bremen mit Schwerpunkten Schauspiel, Bewegung - Körper - Stimme, Rhythmik und Percussion studierte sie Deutsch und Musik an der Universität Bremen und schloss ihr 4-jähriges Gesangsstudium in Hamburg ab. Von 1998 lebte Anette Holldorf in Kanada, wo sie im eigenen Musikstudio Gesang- und Stimmunterricht gab.

Malen / Zeichnen / Gestalten

Klassisches Zeichnen
15FR120501
Termin: Do, 15.01.2015,
17 - 19.15 Uhr, 7 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 65,00 €

Dieser Kurs widmet sich dem akademischen Zeichnen. Sie lernen, in einfachen Dingen Kunstobjekte zu erkennen und diese nach klassischer Tradition zu zeichnen. Vermittelt werden Grundlagen der Komposition und der Perspektive sowie einfache Techniken der Wiedergabe.
Sie benötigen Whatman Papier und Bleistifte (ab

Härte B), Staffelei (wenn vorhanden) und Radiergummi
Kursleitung: Anna Herter-Gorina

Anna Herter-Gorina ist 30 Jahre alt und kommt aus Minsk, wo sie an der staatlichen Belorussischen Akademie der Künste angewandte und dekorative Kunst studiert hat. Junge Künstlerin und Kunstpädagogin folgt in ihren Zeichen- und Keramikarbeiten der akademisch-klassischen Tradition. Seit 2013 lebt sie au Rügen.

15FR120502
Termin: Di, 17.02.2015,
15HR120504
Termin: Di, 03.11.2015
Zeit: 17 - 19.15 Uhr, 7 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 65,00 €

Grundkurs Zeichnen

Die Teilnehmenden werden an die Grundlagen künstlerischer Arbeit herangeführt. Sie erproben einfache Techniken und Mittel des Sehens und der Wiedergabe (Komposition, Perspektive etc.). Dieser Kurs mündet bei Bedarf in eine weiterführende individuelle Beratung.
Material: Papier und Bleistifte in unterschiedlichen Härten. Wer möchte, kann auch Zeichenkohle, Rötelstifte, Zeichenfedern o. ä. mitbringen.
Kursleitung: Egon Arnold

Egon Arnold wurde 1954 geboren. Seit 1987 arbeitet er als Maler und privater Zeichenlehrer.

15FR120503
Mi, 04.03.2015,
15HR120503
Mi, 07.10.2015
Zeit: 17.30 - 19.45 Uhr, 5 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 45,00 €

Malen mit Aquarellfarben

Es gilt als die schwierigste Art farblicher Bildgestaltung. Doch das notwendige Material, das man schnell bei der Hand hat, lässt dank seiner Eigenschaften kleine Kunstwerke auch fast von selbst entstehen.
Kursleitung: Cornelia Ciechocki

Frau Ciechocki wurde 1959 in Berlin geboren. Nach einer Ausbildung im Grafikzentrum Berlin-Pankow hat sie in verschiedenen Berufen gearbeitet. Seit 1988 lebt sie auf der Insel Rügen und ist seitdem freischaffend auf verschiedenen künstlerischen Gebieten tätig. Seit 1994 arbeitet sie auch als Kursleiterin in verschiedenen Einrichtungen.

15FR120504
Termin: Di, 21.04.2015,
15HR120502
Termin: Di, 22.09.2015
Zeit: 18 - 20.15 Uhr, 7 x 3
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 63,00 €

Porträt- und Figurenzeichnen mit W. G. Goes

Walter G. Goes gibt einen Einführungs- und Aufbaukurs zum Porträt- und Figurenzeichnen mit Bleistift, Kohle, Feder und Aquarellfarben. Es werden historische Beispiele des Porträtschaffens betrachtet und gängige Techniken des figürlichen Zeichnens an Modellen geübt. Ziel ist es, interessierten Laien und Fortgeschrittenen im künstlerisch ausübenden Bereich Grundlagen im Porträt- und figürlichen Zeichnen zu geben. Dabei steht nicht die theoretische Lehrunterweisung, sondern das Üben am Modell im Vordergrund.
Kursleitung: Walter-Gustav Goes

Walter G. Goes ist Absolvent der Kunsthochschule Berlin-Weißensee. Er ist Maler, Grafiker und Lyriker. Mit dem Aquarell beschäftigt er sich seit den 70er Jahren. Als Kursleiter ist er behutsamer Anreger, Förderer, aber auch selbst aktiv Malender bzw. Zeichnender, mit dem man sich austauschen kann.

15FR120505
Termin: Fr, 12.06.2015,
Fr./Sa, 2 x 4
15HR120505
Termin: Fr, 04.09.2015
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 32,00 €

Pleinair – Freilichtmalerei

In diesem Kurs lernen Sie, das abzubildende Objekt direkt im Freien, in natürlichem Licht und Umfeld darzustellen.
Malutensilien nach Wunsch: Papier (A4 - A3), Bleistifte, Tusch- und Gelstifte.
Kursleitung: Anna Herter – Gorina

Tagesmalkurs nach Bob Ross - Thema: Landschaft

15FR120561
Termin: Sa, 18.04.2015,
15FR120562
Termin: Sa, 30.05.2015
15HR120561
Termin: Sa, 19.09.2015
15HR120562
Termin: Sa, 14.11.2015

Zeit: 10 - 16.45 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 24,00 € + 50,00 € Materialkosten

Sie erlernen in einem Tageskurs die Bob Ross Nass-in-Nass-Technik.
Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe dieser Technik gelingt es selbst Ungeübten in relativ kurzer Zeit, ein Bild zu gestalten. Anhand eines vorgegebenen Motives lernen Sie Schritt für Schritt, wie diese Technik funktioniert. Gearbeitet wird mit speziell für diese Technik entwickelten Ölfarben und Pinseln, direkt und ohne Vorzeichnen auf die Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden im Kurs gestellt und sind für einen Unkostenbeitrag bei der Kursleiterin zu entrichten. Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Fiedler unter 0176 61 07 44 94 oder www.atelier-alegria.de gerne zur Verfügung.
Kursleitung: Claudia Fiedler

Schnitzen für Groß und Klein - Holzauge sei wachsam

15FR120601
Termin: Sa, 28.02.2015,
15HR120601
Termin: Sa, 07.11.2015

Zeit: 10 - 16 Uhr
Ort: Holzwerkstatt Bergen, Gadmundstraße 14 c
Entgelt: 40,00 €

Schnitzen ist ein faszinierendes Kunsthandwerk für nahezu alle Altersgruppen. Es schult die Feinmotorik, das Augenmaß und fördert die innere Ausgeglichenheit. Beim Schnitzen kann man in den Zustand einer tiefen Meditation geraten. Und dabei macht es vor allem Spaß. Schnitzen ist daher ein idealer Ausgleich für alle, die ihrem Geist einmal Ruhe gönnen wollen, ohne dabei still zu sitzen. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer die Grundbegriffe der Holzschnitzerei. Techniken, Werkzeuge und Materialien werden vorgestellt. Wie wird das Messer richtig geführt, wozu ist eine japanische Säge oder ein Schweizer Hohlbeitel gut, welches Holz taugt wozu? Jeder Teilnehmer schnitzt wenigstens ein eigenes Objekt, mehrere sind möglich. Das können einfache Tierfiguren, Schiffe, Boote, kleine Schalen, Dosen, Pflanzen oder auch abstrakte Formen sein. Nicht Perfektion sondern die Freude am gemeinsamen Miteinander steht im Vordergrund. Das Erlernte kann dann zu Hause weiter angewendet werden. Denkbar ist auch eine Weitergabe des Erlernten an Kinder und Jugendliche in Kindergärten und Schulen.
Teilnehmen können Erwachsene sowie Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Elternteiles.
Alle Werkzeuge und Hölzer werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Kursleitung: Sebastian Lau

Musik

Singen mit Freude - Basiskurs Gesang für Senioren

15FR120801
Termin: Mi, 28.01.2015,
15HR120801
Termin: Mi, 23.09.2015

Zeit: 15 - 16.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Für alle, die schon immer singen wollten und die, die sich nicht trauten. Wie atme ich richtig? Wie verleihe ich meiner Stimme Ausdruck? Spielerisch lernen, gemeinsam zu singen oder auch allein, und die eigene Stimme entdecken. Wer sprechen kann, der kann auch singen!
Kursleitung: Anette Holldorf

Fotografie

Einführung in die Digitalfotografie

15FR121101
Termin: Fr, 10.04.2015,
15HR121101
Termin: Fr, 06.11.2015

Zeit: 18 - 19.30 Uhr, 4 x 2
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 32,00 €

Dieser Kurs gibt eine allgemeine Einführung in die Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie. Stufenweise werden Funktionen, Zusammenhänge und Einstellungen der Kamera erklärt, Praxisbeispiele sowie Tipps und Tricks rund um die Fotografie vermittelt. So werden von Portraitfotografie bis Macrofotografie einige Geheimnisse gelüftet. Auch das Fotografieren im Freien wird geübt und analysiert.
Kursleitung: Konrad Nickel

Konrad Nickel, 32, ist selbstständiger Fotograf. Er führt ein eigenes Geschäft im Klosterhof in Bergen auf Rügen und widmet sich hauptsächlich der Hochzeitsfotografie.

15FR121102
Termin: So, 24.04.2015, bis So, 03.05.2015
Ort: außer Haus
Entgelt: 200,00 €

Digitalfotokurs auf Rügen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Digitalkamera besser kennenlernen und in der Bildgestaltung durch Auswahl der Brennweite, Blende, Zeit und Lichtführung mehr erfahren wollen. Auf Rügen finden wir dazu eine Vielfalt an Motiven. Wir werden an den Kreidefelsen neben der grandiosen Landschaft auch viele Details und Stilleben finden, ebenso im Kreideabbau, in den zahlreichen Buchenwäldern, den Steingräbern oder in den Alleen. Rügen bietet neben den herrlichen Landschaften viele Herrenhäuser, meist restauriert, aber auch einige Ruinen, sowie majestätische Kirchen. Interessant sind auch die Häfen der Insel, die bis auf einige wenige im Laufe der Zeit zu Yachthäfen umgebaut wurden.
Anmeldeschluss: 17. April 2015
Kursleitung: Dieter Wolf

15FR121103
Termin: So, 10.05.2015,
15HR121103
Termin: So, 18.10.2015

Zeit: 09 - 17 Uhr
Ort: außer Haus
Entgelt: 200,00 €

Großformatfotografie auf Rügen (Wochenkurs)

In diesem Wochenkurs können Liebhaber der Fotografie ihre Erfahrungen mit der Großformatkamera machen. Einer der Schwerpunkte liegt auf der schwarz -weiß Fotografie. Die Themen reichen von der Architektur (Bäderarchitektur, Herrenhäuser, Kirchen) über Landschaft (Kreidefelsen, Bodden, Ostsee, Hiddensee) bis zum Stilleben. Die erforderlichen Verstelltechniken werden in Theorie und Praxis erarbeitet. Im Kurs entwickelte Negative/Dias können digitalisiert, eingescannt, bearbeitet und verwaltet werden. Die Filme werden zum Selbstkostenpreis abgerechnet.
Kursleitung: Dieter Wolf

15HR121104
Termin: Do, 24.09.2015, 09 - 17 Uhr, 4 Tage
Ort: außer Haus
Entgelt: 90,00 €

Großformatfotografie auf Rügen (Kompaktkurs)

In diesem Kompaktkurs können Liebhaber der Fotografie ihre Erfahrungen mit der Großformatkamera machen. Einer der Schwerpunkte liegt auf der schwarz-weiß Fotografie. Die Themen reichen von der Architektur (Bäderarchitektur, Herrenhäuser, Kirchen) über Landschaft (Kreidefelsen, Bodden, Ostsee, Hiddensee) bis zum Stilleben. Die erforderlichen Verstelltechniken werden in Theorie und Praxis erarbeitet. Im Kurs entwickelte Negative/Dias können digitalisiert, eingescannt, bearbeitet und verwaltet werden. Die Filme werden zum Selbstkostenpreis abgerechnet.
Kursleitung: Wolf, Dieter

Dieter Wolf, geboren 1952 in Offenbach/Main, ist Chemielaborant von Beruf und passionierter Fotograf aus Berufung. Seit 1977 beschäftigt er sich intensiv mit der Fotografie, zuerst mit dem Kleinbild- und Mittelformat und seit 1982 auch mit der Großformatkamera. Seine Hauptthemen sind Landschaft, Architektur, Handwerk, Stilleben und sein Lieblingsland China, zu dem er durch seine chinesische Frau eine ganz besondere persönliche Beziehung hat. Auch zu Rügen hat er eine besondere Beziehung. Er hat die Insel während eines Bildungsurlaubs "Russisch für Anfänger" bei der KVHS Rügen 1993 kennen- und lieben gelernt. Dabei ist die Idee des Fotokurses auf Rügen entstanden, der erste fand 1994 statt.
2008 zeigte die KVHS eine Ausstellung von Dieter Wolf - "Die Häfen von Rügen", die von vielen Insulanern und Gästen der Insel bewundert wurde.

Textiles Gestalten / Nähen

Schneidern lernen - Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs arbeitet die Kursleiterin individuell mit den Teilnehmern entsprechend ihren vorhandenen Fähigkeiten und Wünschen.
Anfänger erlernen zunächst den Umgang mit der Nähmaschine an einfachen Näharbeiten, das Arbeiten mit fertigen Schnitten bzw. Schnittmustern, das Zuschneiden des Stoffes, das Maßnehmen und Abstecken bei der Anprobe. Auch die Anfertigung von Kissenbezügen, Decken, Fensterdekorationen oder Reparatur- und Änderungsarbeiten können Inhalt sein.
Fortgeschrittene können sich Röcke, Hosen, Kleider oder Jacken nähen. Dabei gibt die Kursleiterin vielfältige Hinweise für die fachgerechte Ausführung der Arbeiten und hilft bei der individuellen Umsetzung.
Die Durchführung an zwei aufeinander folgenden Tagen ermöglicht sehr konzentriertes Arbeiten, so dass jeder mit einem fertigen Stück nach Hause gehen wird.
Es ist von Vorteil, auf der eigenen Nähmaschine zu lernen. Es können aber auch Maschinen der Kreisvolkshochschule benutzt werden.
Kursleitung: Anette Klassen

15FR121401
Termin: Sa, 21.02.2015
15FR121402
Termin: Sa, 18.04.2015
15HR121401
Termin: Sa, 05.09.2015
15HR121402
Termin: Sa, 10.10.2015
15HR121403
Termin: Sa, 07.11.2015
15HR121404
Termin: Sa, 05.12.2015

Zeit: 10 - 17.30 Uhr, 2 x 8
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 56,00 €

Frau **Anette Klassen** ist Herrenmaßschneiderin und hat eine Meisterausbildung absolviert. Sie hat viele Jahre im Bereich der Hochzeits- und Festmoden gearbeitet und leitet seit dem Jahr 2003 Schneiderkurse an der Volkshochschule Rügen.

Schneidern lernen - Tageskurs

Die Durchführung an einem Tag soll denen die Teilnahme ermöglichen, die sich nicht ein ganzes Wochenende für die Kursteilnahme Zeit nehmen können. Sie können diesen Kurstag aber auch an den Wochenendkurs anhängen, wenn Sie noch nicht mit Ihrer Arbeit fertig geworden sind.
Es ist von Vorteil, auf der eigenen Nähmaschine zu lernen. Es können aber auch Maschinen der Kreisvolkshochschule benutzt werden.
Kursleitung: Anette Klassen

15FR121403
Termin: Mo, 23.02.2015,
15FR121404
Termin: Mo, 20.04.2015
15HR121406
Termin: Mo, 07.09.2015
15HR121407
Termin: Mo, 12.10.2015
15HR121408
Termin: Mo, 09.11.2015
15HR121409
Mo, 07.12.2015

Zeit: 15 - 21 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 28,00 €

Alles rund um´s Baby und Kleinkind - selbst gemacht!

In diesem Kurs werden Sie lernen, alles für ihre Babys und Kleinkinder selber zu nähen: nicht nur süße Kleidchen, Röckchen und Hosen, sondern auch Krabbeldecken, Wickeltaschen und Kinderkissen. Unsere Kursleiterin bringt viele tolle Beispiele mit, die zeigen, wie sich ein einfacher Grundschnitt individuell abwandeln lässt. So können lustige, farbenfrohe, bequeme und ganz einmalige Modelle für Ihre Kinder oder Enkel entstehen, die die Chance haben, wahre Lieblingsstücke zu werden.
Sie sollten bereits mit der Nähmaschine umgehen können und erste Erfahrungen mit dem Nähen einfacher Arbeiten gesammelt haben.
Am Ende des Kurses werden Sie einige fertige Stücke mitnehmen können, aber auch viele Ideen und Anregungen bekommen haben, um selbständig zu Hause weiter arbeiten zu können. Stoffe, Garne und sonstiges Nähzubehör (Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Maßband, Reißverschlüsse, Knöpfe etc.) müssen Sie mitbringen. Eine eigene Nähmaschine wäre von Vorteil, es können jedoch auch Maschinen der Volkshochschule genutzt werden.
Kursleitung: Sabine Schäfer

15FR121405
Termine:
Fr 17:00 - 20:45 Uhr
Sa 10:00 - 16:30 Uhr
1x 5, 1 x 8
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 39,00 €

15HR121410
Termine:
Fr 17:00 - 20:45 Uhr
Sa 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 39,00 €

Kinderkleidung selbst gemacht (2 - 5 Jahre)

In diesem Kurs können Sie für Kinder im Alter von 2 - 5 Jahren Röcke, Kleider oder Hosen selber nähen. Unsere Kursleiterin bringt viele tolle Beispiele mit, die zeigen, wie sich ein einfacher Grundschnitt individuell abwandeln lässt. So können lustige, farbenfrohe, bequeme und ganz einmalige Modelle für Ihre Kinder oder Enkel entstehen, die die Chance haben, wahre Lieblingsstücke zu werden.
Sie sollten bereits mit der Nähmaschine umgehen können und erste Erfahrungen mit dem Nähen einfacher Arbeiten gesammelt haben.
Am Ende des Kurses werden Sie einige fertige Stücke mitnehmen können, aber auch viele Ideen und Anregungen bekommen haben, um selbständig zu Hause weiter arbeiten zu können.
Stoffe, Garne und sonstiges Nähzubehör (Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Maßband, Reißverschlüsse, Knöpfe etc.) müssen die TeilnehmerInnen mitbringen. Eine eigene Nähmaschine wäre von Vorteil, es können jedoch auch Maschinen der Volkshochschule genutzt werden.
Kursleitung: Sabine Schäfer

Sabine Schäfer ist Kleidungsfacharbeiterin und Meisterin der Bekleidungstechnik. Sie hat viele Jahre als Lehrmeisterin in der Ausbildung von Lehrlingen gearbeitet. In ihrer Freizeit näht sie selbst viel und entwickelt immer wieder neue Ideen für Kleidung, Taschen, Kissen und Anderes.

15HR121411
Termin: Mo, 21.09.2015,
18 - 21 Uhr, 5 x 4
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 73,00 €

Patchwork für Anfänger

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die uralte Technik des Patchwork. Dabei werden Stoffstücke (engl. „Patch“ für Flicken) so zusammengenäht, dass daraus neue Stofflagen entstehen, die zu Kissen, Decken, Taschen oder Bekleidungsstücken verarbeitet werden können. Dabei können unterschiedliche Farben und Materialien so kombiniert werden, dass farbenfrohe und phantasievolle Muster entstehen.
Die Kursleiterin stellt unterschiedliche Formen des Patchwork vor. Sie bringt vielfältige Beispiele mit und erklärt Schritt für Schritt die Anfertigung.
Grundkenntnisse im Nähen sollten vorhanden sein.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Stoffe, Nähgarn, Schere, Näh- und Stecknadeln, Schneidunterlage, Patchwork-Schneidmesser. Nähmaschine, Schneidunterlage und Schneidmesser können notfalls auch von der KVHS genutzt werden.
Kursleitung: Sabine Schäfer

15FR121407
Termine:
Fr 17:00 - 20:45 Uhr
Sa 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 39,00 €

Sommertaschen - luftig, leicht und farbenroh

Taschen sind eine Leidenschaft von Frauen. Am liebsten hätten sie zu jedem Kleidungsstück das passende Exemplar. In unserem Kurs können Sie sich diesen Traum erfüllen.
Unsere Kursleiterin bringt tolle Beispiele mit, die zeigen, wie sich relativ einfache Grundschnitte durch kontrastreiche Stoffkombinationen, unterschiedliche Materialien, aufgesetzte Taschen, Knöpfe und Reißverschlüsse so individuell gestalten lassen, dass jede Tasche ein wirkliches Unikat wird.
Grundkenntnisse im Nähen sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.
Stoffe, Garne, Reißverschlüsse, Knöpfe, Spitzen und sonstige vorhandene Materialien (Verlängerungsschnur, Schere, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Maßband etc.) sollen mitgebracht werden.
Die Teilnehmer können untereinander tauschen und einzelne Materialien von der Kursleiterin erwerben.
Auch alte Jeans, Tischdecken, Vorhänge etc. lassen sich dabei verarbeiten. Eine eigene Nähmaschine wäre von Vorteil, es können jedoch auch Maschinen der Volkshochschule genutzt werden.
Kursleitung: Sabine Schäfer

Nähen lernen Schritt für Schritt

15FR121409
Termin: Fr, 20.02.2015,
15HR121412
Termine: Fr, 16.10.2015

Zeit: 17 - 20 Uhr, 5 x 4
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

In diesem Kurs gehen Sie gemeinsam Schritt für Schritt vor. Sie lernen zuerst die Nähmaschine kennen und führen dann einfache Näharbeiten aus.
Unsere Kursleiterin sprüht nur so vor Ideen und bringt als Anregung viele wunderschöne Beispiele mit. Das können Platzdeckchen, Stoffkörbchen, Kissenbezüge oder Ähnliches sein. Im Februarkurs dreht sich dabei alles um das bevorstehende Osterfest und im Oktoberkurs um Weihnachtsdekoration.
Am Ende des Kurses werden Sie auf jeden Fall mit einem fertigen Stück (kein Bekleidungsstück!) losgehen und wahrscheinlich den Spaß am Nähen entdeckt haben.
Stoffe, Garne und sonstiges Nähzubehör (Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Maßband, Reißverschlüsse, Knöpfe etc.) müssen Sie mitbringen. Es können Nähmaschinen der Volkshochschule genutzt werden, jedoch ist es von Vorteil, gleich auf der eigenen Maschine zu lernen.
Kursleitung: Sabine Schäfer

Crazy Vintage - alte Sachen aufpeppen

15FR121410
Termin: Fr, 27.02.2015,
17 - 20 Uhr,
Sa, 28.02.2015, 9 - 14 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 38,00 €

Sie haben ein gutes, aber langweiliges Kleidungsstück? Ihre Lieblingstasche hat ein Loch? Kein Problem - mit etwas Fantasie und Geschick können Sie alte Sachen zum neuen Leben erwecken, und zwar mit "Patchwork-Crazy". Dieser Begriff steht für eine besondere Handarbeitstechnik, bei der verschiedene Materialien so miteinander verbunden werden, dass tolle Netzwerke oder auch Verfilztes zum Anziehen entstehen. Dabei werden Wolle, Fäden, Stoffreste, Garne und Schnüre so fest auf ein Vlies genäht, dass sie wie ein Stoff miteinander verbunden bleiben, wenn man das Vlies anschließend "wegwäscht". Sie benötigen dazu: Nähmaschine, Garne, Wollreste etc. + 10,00 € für Material
Kursleitung: Ada Carls

Ada Carls ist als gelernte Zahntechnikerin eigentlich in einem völlig anderen Beruf zu Hause, beschäftigt sich jedoch in ihrer Freizeit mit vielen Handarbeitstechniken, seit längerem auch mit den Techniken des Patchwork- und Filz-Crazy.

Jeden Tag des Lebens,
den günstigen sowie den
ungünstigen, zum bestmöglichen
Zu machen, darin besteht die
Kunst des Lebens.

Georg Christoph Lichtenberg

Fit und gesund mit den Bewegungs-, Entspannungs- und Fitnesskursen Ihrer Kreisvolkshochschule!

Lieber Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
wer hat nicht schon (mindestens!) einmal den Entschluss gefasst, mehr für die eigene Gesundheit zu tun? Zum Beispiel, um dem Übergewicht einen Platzverweis auszusprechen, dem Stress Lebewohl zu sagen oder dem "Abhängen" auf der Couch etwas Gesünderes entgegenzusetzen.
Jetzt können Sie Ihren Entschluss in die Tat umsetzen!
Wir starten mit vielen neuen Angeboten in der Gesundheitsbildung ins Frühjahrs- und Herbstsemester 2015. Unsere Angebote zur Prävention sind vielfältig: Fitness, Tanz, Stressbewältigung, Entspannung und gesunde Ernährung. Nehmen Sie die Möglichkeiten wahr und probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.

Zuzahlung durch die Krankenkassen
Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen, indem sie die Kursentgelte ganz oder zu einem Teil erstatten. In den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung kann die Teilnahme an speziellen Kursen im KVHS-Programm von den Krankenkassen gefördert werden. Eine Förderung ist vor Veranstaltungsbeginn zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Um die Zuzahlung durch die Krankenkasse zu ermöglichen, sind nach Veranstaltungsende eine Teilnahmebescheinigung der KVHS und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie von uns, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Erkundigen Sie sich auch nach dem Bonussystem Ihrer Krankenkasse!
Alle mit * gekennzeichneten Kurse sind anerkannte Präventionskurse.

3.1 Autogenes Training/ Yoga/Entspannung

Autogenes Training*

15FR130101
Termin: Mi, 14.01.2015,
15HR130101
Termin: 09.09.2015

Zeit: 17 - 18.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu den Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. werden ebenfalls angestrebt. Ziel ist eine körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Beim autogenen Training wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass die Teilnehmer sich jederzeit entspannen können und bei Ermüdungszuständen in der Lage sind, sich innerhalb kurzer Zeit zu erholen. Die Teilnehmer werden gebeten, eine Decke und ein Kissen mitzubringen.
Kursleitung: Sylvia von Oppeln, Zertifizierte Entspannungstherapeutin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen*

15FR130102
Termin: Mi, 01.04.2015,
15HR130102
Termin: 11.11.2015

Zeit: 17 - 18.30 Uhr, 8 x 2
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

"Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als die Ruhe" - so die Leitidee dieser Methode von Edmund Jacobsen. Die Wechselwirkung zwischen erlebtem Stress und dem Körper, der mit Verspannung reagiert, ist ein bekanntes Phänomen. Bei der progressiven Muskelrelaxation lernen Sie, durch Entspannung Ihrer Körpermuskulatur den Anforderungen im Alltag besser begegnen zu können. Ziel dieses Verfahrens ist es, innerhalb kürzester Zeit seinen Körper in einen entspannten Zustand zu bringen und auf diese Weise mit mehr Gelassenheit auf Konflikt-Situationen zu reagieren. Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Decke, Kissen und bei Bedarf warme Socken mitzubringen.
Kursleitung: Sylvia von Oppeln, Zertifizierte Entspannungstherapeutin

Qi Gong am Vormittag*

15FR130103
Termin: Mo, 12.01.2015,
15FR130104
Termin: 23.03.2015
15HR130104
Termin: 07.09.2015

Zeit: 08.45 - 10.15 Uhr, 10 x 2
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

Qigong ist ein komplexes System von Übungen, die im Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen durchgeführt werden können. Hinter dieser Technik steht die Idee, das kosmische Qi durch die Atmung in den Körper zu lenken und "durchgängig" zu machen. Qigong besteht aus drei Elementen: der Atmung, der Bewegung und der Lenkung der Vorstellungskraft. Die Bewegungen sind langsam und ruhig und werden von Meditationsmusik begleitet. Dabei richtet sich die Konzentration auf die Atmung, auf bestimmte Körperbereiche oder Organe (ähnlich wie beim Autogenen Training). Qigong ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen. Es optimiert die Körperhaltung, koordiniert sanft und effektiv die Motorik, löst Verspannungen und macht die Bewegungen weich und geschmeidig. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich spürbar die individuelle Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer.
Kursleitung: Synke Winter, Physiotherapeutin / Qi Gong Lehrerin

Tai Chi / Qi Gong*

15FR130105
Termin: Mi, 25.02.2015,
15HR130104
Termin: 09.09.2015

Zeit: 19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

Tai Chi ist eine dynamische Bewegungskunst, die schon vor 2600 Jahren in China als Gesundheitserziehung bekannt war. Der fließende Wechsel von Spannung und Entspannung in ausgeglichener Harmonie hat eine erfrischende und entspannende Wirkung auf Körper und Geist; Ruhe, Kraft und Konzentration, die beim regelmäßigen Üben entstehen, geben die Möglichkeit, das eigene Leben bewusster und liebevoller zu gestalten. Tai Chi zu erlernen ist unabhängig von körperlicher Kondition, Alter und Begabung, erforderlich sind lediglich Geduld, Interesse und Beharrlichkeit. Der Weg ist das Ziel!
Kursleitung: Signe Quadé, Tai Chi Lehrerin

Methoden zur Stressbewältigung

15FR130106
Termin: Sa, 13.06.2015,
10 - 16.30 Uhr, 1 Tag
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Stress erkennen und verstehen sind die Voraussetzungen, um wieder zur inneren Mitte zu gelangen. Neben diesen Grundlagen lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Techniken kennen, um den Stress zu reduzieren. Dazu gehören verschiedene Meditationstechniken, wie die Atem-, Klang-, Bewegungs- oder Stillemeditation, aber auch einfach anzuwendende Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, den Body Scan, Phantasiereisen oder die Tiefenentspannung der Muskeln. Der Workshop ist praxisorientiert und will Übungen für den Alltag und im Beruf vermitteln, wozu auch einfache Atem- und Konzentrationsübungen gehören.
Kursleitung: Dr. Katrin Staude

Meditation zur Stressbewältigung

15FR130107
Termin: Sa, 18.04.2015,
15HR130106
Termin: 26.09.2015

Zeit: 10 - 16.30 Uhr, 1 Tag
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Regelmäßiges Meditieren lässt uns mehr und mehr in einem Zustand von Gelassenheit, innerer Entspannung und Klarheit verweilen. Wir begegnen dem Alltagsstress entspannter und leben mehr im Einklang mit uns. Meditation kann nachweislich bei Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken, Allergien, Asthma, Magen- und Darmbeschwerden, aber auch bei Kreislaufstörungen, helfen. Sie lernen verschiedene Meditationstechniken kennen, wozu die Achtsamkeitsmeditation, die Atem-, Stille-, Bewegungs-, Farb- oder Klangmeditation zählen. Weitere praxisorientierte Inhalte des Kurses sind: Konzentrations- und Sammlungsübungen für den Alltag, Handeln durch Nichtstun, Akzeptieren

und Loslassen, der Atem als Weg in die Stille, das Chaos im Kopf und die Bedeutung des Hier und Jetzt.
Kursleitung: Dr. Katrin Staude

Dr. rer. nat. Katrin Staude ist Archäologin, Museumspädagogin und Forschungstaucherin (promovierte zur Jungsteinzeit in MV). Sie arbeitete als Dozentin im Historischen Institut an der Universität Greifswald, am Archäologischen Museum Hamburg aber auch am Landesamt für Kultur und Denkmalpflege MV. Heute ist sie mit ihrer Firma Archäo Tour Rügen (archäologische Rad-Wanderungen, Wracktauchen, Bildungsreisen u.v.m.) sowie mit Meditations- und Stressbewältigungskursen selbständig. Bereits während des Studiums kam Frau Staude mit Yoga, Meditation und Autogenem Training in Berührung, wobei sie erfuhr, wie gut es tat, richtig mit Stress, innerer Unruhe und Zeitnot umzugehen. So wurde sie 2012 Meditationsleiterin (zertifiziert vom Bundesverband der Entspannungspädagogen), Kursleiterin für Stressmanagement und Yogalehrerin und bietet seitdem effektive und wissenschaftlich nachgewiesene Konzepte an, wieder zu innerer Ruhe, Gelassenheit, innerer Freude und Kraft zu gelangen.

15FR130108
Termin: Mo, 13.04.2015
17.00 – 18.30 Uhr, 10 x 2
15HR130108
Termin: Mo, 14.09.2015
17.00 – 18.30 Uhr, 10 x 2
15FR130109
Termin: Mo, 13.04.2015
19 – 20.30 Uhr, 10 x 2
15HR130109
Termin: Mo, 14.09.2015
19 – 20.30 Uhr, 10 x 2
15FR130110
Termin: Do, 16.04.2015
19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 2
15HR130110
Termin: Do, 17.09.2015
19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 2

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 70,00 €

Hatha Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem / Bergen*

In den letzten Jahren haben immer mehr Menschen erfahren, dass Yoga ein hervorragendes Training für Körper, Geist und Seele ist. Ob alt oder jung - Yogaübungen kräftigen und stärken den Körper, halten ihn jung und elastisch und helfen dabei, Abstand vom Alltag und innere Ruhe zu finden. Hatha-Yoga soll durch die langsamen und konzentriert ausgeführten Bewegungen den Körper maximal entspannen. Darüber hinaus beeinflussen die Übungen die Funktionen innerer Organe und stärken den Kreislauf sowie das Selbstbewusstsein. Wichtig ist bei allen Yogaübungen eine unterstützende, bewusste Atmung, die ebenfalls körperlich und geistig entspannt. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.
Kursleitung: Ute Zarth, Krankenschwester / Yoga-Lehrerin

15FR130111
Termin: Mo, 13.04.2015,
10.30 - 12 Uhr, 10 x 2
15HR130111
Termin: Mo, 14.09.2015
10.30 - 12 Uhr, 10 x 2

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 70,00 €

Hatha Yoga am Vormittag*

Kursbeschreibung siehe oben!
Kursleitung: Ute Zarth, Krankenschwester / Yoga-Lehrerin

15FR130112
Termin: Mi, 15.04.2015,
17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
15HR130112
Termin: Mi, 16.09.2015
17 - 18.30 Uhr, 10 x 2
15FR130113
Termin: Mi, 15.04.2015,
19 - 20.30 Uhr, 10 x 2
15HR130113
Termin: Mi, 16.09.2015
19 - 20.30 Uhr, 10 x 2

Ort: Turnhalle Sassnitz / Mukraner Straße
Entgelt: 70,00 €

Hatha Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem / Sassnitz*

Kursbeschreibung siehe oben!
Kursleitung: Ute Zarth, Krankenschwester / Yoga-Lehrerin

Mit Lachyoga raus aus dem Stress - rein in die Lebensfreude (Workshop)

Lachyoga - eine Methode zur Stressbewältigung für jung und alt.
Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachen Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Ein Teil des Workshops wird die theoretische Wissensvermittlung über Lachyoga als eine Kombination aus Atemtechnik, Entspannung und Lachen sein. Im Übungsteil lernen Sie, dass durch Lach- und Atemübungen jede Menge Stresshormone abgebaut , Nacken und Schultern gedehnt und die Muskulatur gestärkt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Schreibzeug
Kursleitung: Dr. med. Anne Jeschke

15FR130114
Termin: Fr, 24.04.2015,
17 - 20 Uhr 1 x 4
15HR130114
Termin: Sa,
10 - 13 Uhr, 1 x 4

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Dr. Anne Jeschke, Lachyogatrainerin, Yogatherpeutin, Ärztin.
Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite **www.yogatherapie-stralsund.de**

Lachyoga am Strand

Beginne den Morgen mit Lachen, Atem-, Bewegungs- und Dehnübungen! Egal, ob wir richtig lachen oder nur so tun, die Wirkungen sind für unseren Körper die gleichen. Im theoretischen Teil lernen Sie die Geschichte des Lachyogas kennen. Das Erstaunliche daran ist: Es wirkt! Bereits 1 Minute Lachen hat denselben Effekt auf unser Herz-Kreislauf-System wie 10 Minuten Aerobic oder Langlauf. Lachen ist gesund! Lachen befreit, entspannt und hebt die Stimmung. Lachen verbessert zwischenmenschliche Beziehungen, reduziert Konfliktpotenzial und verändert Sichtweisen. Darum nutzen Sie die wunderbare Möglichkeit und beginnen den Morgen lachend am Strand von Binz. Probieren Sie es aus.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke
Kursleitung: Dr. med. Anne Jeschke, Ärztin / Lachyogatrainerin

15FR130115
Termin: Mo, 04.05.2015,
09 - 09.45 Uhr, 5 x 1
Ort: Strand Binz
Entgelt: 22,50 €

Fußenergiemassage auf Reflexzonenbasis

Haben Sie auch schon einmal gespürt, wie wohltuend und entspannend eine Fußmassage sein kann? Darüber hinaus kann man noch viel mehr erreichen, um sich z. B. bei körperlichem und seelischem Unwohlsein zu helfen. In den Füßen und Händen sind die Schaltzentralen enthalten, die mit unserem gesamten Körper in Verbindung stehen. Wenn Sie aus mehr Eigenverantwortung heraus Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren wollen und die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele erkennen möchten, dann kommen Sie zu diesem Workshop-Tag, an dem Sie das Wichtigste in Theorie und Praxis zur Fußenergiemassage erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Badetuch, 1 Decke, Lunchpaket!
Kursleitung: Brigitte Lehnemann

15FR130116
Termin: Sa, 28.03.2015,
15HR130116
Termin: Sa, 20.11.2015
10 - 16 Uhr, 1 Tag

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Brigitte Lehnemann, gebürtige Rheinländerin, hat zunächst 16 Jahre als Erzieherin gearbeitet. Seit 2000 ist sie selbstständig im alternativen Gesundheitsbereich, sowohl in der Einzelbetreuung bei Erwachsenen und Kindern, wie auch in Kursen und Workshops. Als Trainerin zur Stressbewältigung und Reiki-Lehrerin arbeitet sie gern über den geistig-mentalen Bereich, denn: "Unser Bewusstsein prägt das Erleben und der Körper ist Ausdruck von Beidem."

Klang und Klangmassage

In diesem Schnupperworkshop sammeln Sie erste Erfahrungen mit dem Klang, der Klangmassage sowie Klangreisen. Mit den Klängen der Klangschalen lernen Sie zu entspannen, neue Kraft zu tanken, sich einfach wohl zu fühlen, Stress abzubauen und die eigene Kreativität zu steigern. Die Klangmassage kann in den verschiedensten Be-

15FR130117
Termin: Fr, 20.03.2015,
15HR130117
Termin: Fr, 20.11.2015
17 - 20.15 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

reichen angewandt werden, z.B. in der Pädagogik, Beratung, Therapie, Medizin und im Wellnessbereich. Es sind keine Voraussetzungen notwendig.
Zielgruppe: Erwachsene, die Spass am Klang haben, Lehrer, Erzieher, Sozialpädagogen
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken
Kursleitung: Viola Möller

15FR130118
Termin: Mi, 11.03.2015, 17 - 19 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Meditation mit Heilsteinen

Wie wirken Heilsteine und Meditation? Das Zusammenspiel von Entspannungsübungen und Edelsteinen bringen unseren Körper in die tiefe Entspannung und unseren Geist in wohltuende Ruhe und Gelassenheit, ins Vertrauen und in Sicherheit. Und unsere Seele in einen wunderschönen Zustand, in dem Stress abgebaut wird und Schmerzen sich lösen können... Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden so aktiviert und schöpferische Energien werden freigesetzt. Selbstbewusstsein und neue Lebensfreude entsteht. Und die Heilschwingungen der Edelsteine unterstützen uns bei diesem Prozess.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken
Kursleitung: Kaja Röper

15FR130119
Termin: Sa, 28.02.2015,
15FR130120
Termin: Sa, 11.04.2015,

Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 15,00 €

Mobilisationstraining durch Selbstmassage (Workshop)

Im Mobilisationstraining mit Hilfe von Massage-Tools werden in aktiver Regeneration Verklebungen des Bindegewebes und Verspannungen in der Muskulatur gelöst. Durch die korrekte Selbstmassage erfahren Sie mehr Elastizität, Dehnfähigkeit, Durchblutung und Stoffwechselaktivität in Muskulatur und Bindegewebe. Die benötigten Hilfsmittel wie "Foamroller" und "Massagebälle" werden zur Verfügung gestellt.
Kursleitung: Enrico Wolff, lizensierter Personal-Fitnesstrainer seit 2012

Enrico Wolff; Fitnesstrainer-A-Lizenz; Lehrer für Fitness ; Athletiktrainer; TRX-Trainer; Fachtrainer für medizinische Fitness

3.2 Bewegung und Körpererfahrung

15FR130201
Termin: Di, 13.01.2015, 18:15 - 19:15 Uhr
15FR130202
Termin: Di, 13.01.2015, 19:30 - 20:30 Uhr
15HR130201
Termin: Di, 08.09.2015, 18:15 - 19:15 Uhr
15HR130202
Termin: Di, 08.09.2015, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken* / Bergen

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie in dem Kurs der Kreisvolkshochschule Rügen genau richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenschmerzen.
Kursleitung: Torsten Wollny

Torsten Wollny ist auf Rügen geboren und aufgewachsen. 2007 bestand er sein Examen als Physiotherapeut und ist ausgebildeter Rückenschullehrer nach Brügger.

15FR130203
Termin: Mo, 23.02.2015,
15HR130203
Termin: Mo, 15.09.2015
Zeit: 17.30-18.30 Uhr, 10x1

Ort: Putbus
Entgelt: 60,00 €

Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken* /Putbus

Kursbeschreibung siehe oben!
Kursleitung: Birgit Wewezer, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Fitness 60plus - Gesund und vital durch den Alltag!

Ein guter Zustand der Muskulatur und ein leistungsfähiges Herz sind mit zunehmendem Alter immer wichtiger für die Bewältigung des täglichen Lebens. In diesem Kurs werden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Entspannungsübungen vermittelt, die speziell auf Frauen ab 50 + zugeschnitten sind. Damit kann die Stabilität der Knochen und Gelenke gesteigert werden.
Die Kursleiterin erklärt die Wirkungsweise der einzelnen Übungen. Die korrekte Ausführung wird demonstriert und beim gemeinsamen Üben durch die Kursleiterin beobachtet und korrigiert. Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen zu Hause allein trainieren können und damit auch nach Ende des Kurses selbständig etwas für ihre Gesundheit tun.
Kursleitung: Christina Möller, Sportlehrerin

15FR130204
Termin: Mo, 12.01.2015,
15HR130204
Termin: Mo, 15.09.2015

Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 51,40 €

Bewegungstechnik Pilates

Die langsamen, fließenden Bewegungen des Pilates straffen die Muskeln und verbessern das Körpergefühl. Das Pilates-Übungssystem ist in Europa seit 20 Jahren bekannt. Es wurde von Joseph Pilates als wichtige Facette in der Rehabilitation entwickelt. Es ist ein System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Ziel ist es, die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule zu stärken und zu formen. Jeder kann die Haltung verbessern, Flexibilität und Gleichgewichtssinn erhöhen.
Nach einer theoretischen Einführung in das Übungssystem werden die einzelnen Bewegungsabläufe in ihrer gesundheitlichen und körperlichen Wirkung durch die Kursleiterin vorgestellt. Die korrekte praktische Ausführung wird durch die Kursleiterin demonstriert und beim gemeinsamen Üben so lange korrigiert, bis sie fehlerfrei ausgeführt und zu Hause allein praktiziert werden kann.
Kursleitung: Jennifer Neu, Pilatestrainerin

15FR130206
Termin: Mo, 12.01.2015,
15FR130207
Termin: Mo, 06.04.2015
15HR130207
Termin: Mo, 07.09.2015

Zeit: 19 - 20 Uhr, 10 x 1
Ort: Grundschule Sellin
Entgelt: 50,00 €

Fit im Alltag mit Bodyforming

Ob ein paar "Pfündchen" zu viel oder einfach nur das Empfinden körperlicher Unausgeglichenheit - dieser Kurs spricht vor allem Frauen an, die sich immer wieder vornehmen, etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit zu tun, aber häufig nicht wissen wie.
Die Kursleiterin erklärt nach einer kurzen Einführung in Entstehung, Herkunft und Wirkungsweise der einzelnen Bewegungen. Die korrekte Ausführung wird demonstriert und beim gemeinsamen Üben durch die Kursleiterin beobachtet und korrigiert. Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen zu Hause allein trainieren können.
Zumba fördert die Gewichtsreduktion, regt das Herz-Kreislaufsystem an, stärkt die Muskeln und steigert unsere allgemeine Leistungsfähigkeit. Da Zumba auch noch Spaß macht, ist es eine hervorragende Möglichkeit, langfristig und nachhaltig etwas gegen die größten Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu tun.
Kursleitung: Annett Schulz, Physiotherapeutin, Zumbatrainerin

15FR130208
Termin: Mo, 12.01.2015
15FR130208
Termin: Mo, 07.09.2015

Zeit: 20 - 21 Uhr
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 25,70 €

15FR130209
Termin: Do, 15.01.2015
15HR130209
Termin: Do, 10.09.2015

Teit: 20 - 21 Uhr
Ort: Bergen Sportraum / Hermann-Matern-Straße
Entgelt: 25,70 €

Weitere Termine auf Anfrage!

Bewegungstechnik - Weg mit dem Speck

Bodystyling ist eine sanfte Gymnastik mit speziellen Übungsprogrammen für die Tiefenmuskulatur. Durch gezielte Übungen für Problembereiche wie Po, Hüften und Schenkel werden erstaunlich schnelle Erfolge erreicht. Diese Gymnastikform ist für alle Altersgruppen geeignet und trägt dazu bei, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
Kursleitung: Sabine Kersten, Fitnesstrainerin

15FR130210
Termin: Do, 15.01.2015,
15FR130211
Termin: Do, 16.04.2015
15HR130211
Termin: Do, 03.09.2015

Zeit: 19 - 20 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee

15FR130212
Termin: Do, 08.01.2015,
15FR130213
Termin: Do, 16.04.2015
15HR130213
Termin: Do, 03.09.2015

Zeit: 20 - 21 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 51,40 €

Bewegungstechnik - Weg mit dem Speck

Fortsetzung

15FR130215
Termin: Do, 15.01.2015
15FR130214
Termin: Do, 09.04.2015
15HR130213
Termin: Do, 03.09.2015

Zeit: 18 - 19 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 51,40 €

Bewegungstechnik Step-Aerobic

"Step" kommt aus dem Englischen und bedeutet "Tritt, Schritt oder Stufe". Step-Aerobic ist eine relativ neue Entwicklung und verbindet Ausdauertraining mit einem effektiven Muskeltraining für Rücken, Gesäß und Oberschenkel, durch das beständige Auf- und Absteigen von einer speziell konstruierten höhenverstellbaren Stufe.
Die Bewegungen sind sehr schonend für die Gelenke und damit für alle Altersgruppen zwischen 16 bis 60 geeignet. Sie bietet sehr gute Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung und leistet damit einen hervorragenden Beitrag zur Vermeidung der größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Die Kursleiterin stellt die einzelnen Bewegungsabläufe in ihrer Wirkung auf den Körper und in ihrer korrekten Ausführung vor und korrigiert während des gemeinsamen Einübens Fehlhaltungen, so dass nach Kursende die Übungen selbständig ausgeführt werden können.
Kursleitung: Sabine Kersten, Fitnesstrainerin

15FR130216
Termin: Mi, 14.01.2015
15FR130217
Termin: Mi, 22.04.2015
15HR130215
Termin: Mi, 09.09.2015

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 51,40 €

Gesundheitstechnik - Latino Aerobic

Latino ist eine Tanzform, zugleich aber auch eine Bewegungstechnik zur Steigerung von Fitness, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit. Sie nutzt die Freude des Menschen an Musik und Tanz um durch Verbesserung unserer Fitness etwas gegen Herz-Kreislauferkrankungen, das größte Gesundheitsrisiko unserer modernen Welt, zu tun.
Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden die Bewegungen des Latino-Tanzes demonstriert und gemeinsam geübt. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Bewegungen und die Musik reißen uns durch ihren ganz besonderen "Swing" einfach mit. Die Muskulatur wird gestärkt, Seele und Körper harmonisiert. Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen nach Kursende die Bewegungen zu Hause allein fortführen können.
Kursleitung: Alexis Gallardo, Tanzlehrer, Choreograph

15FR130218
Termin: Mi, 14.01.2015,
15FR130219
Termin: Mi, 22.04.2015
15HR130215
Termin: Mi, 09.09.2015

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 51,40 €

Bewegungstechnik - Zumba-Fitness mit Alexis

In diesem Kurs lernen sie die gesundheitsfördernde Bewegungstechnik Zumba kennen. Der Kursleiter erklärt nach einer kurzen Einführung in Entstehung und Herkunft der Zumba-Bewegungen die Wirkungsweise der einzelnen Bewegungen. Die korrekte Ausführung wird demonstriert und beim gemeinsamen Üben durch die Kursleiterin beobachtet und korrigiert. Ziel ist es, daß die Teilnehmer/innen zu Hause allein trainieren können.
Zumba fördert die Gewichtsreduktion, regt das Herz-Kreislaufsystem an, stärkt die Muskeln und steigert unsere allgemeine Leistungsfähigkeit. Da Zumba auch noch Spass macht, ist es eine hervorragende Möglichkeit, langfristig und nachhaltig etwas gegen die größten Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu tun.
Kursleitung: Alexis Gallardo, Tanzlehrer, Choreograph

Bewegungstechnik Salsa und Merengue

15FR130220
Termin: Mi, 14.01.2015,
15FR130221
Termin: Mi, 22.04.2015
15HR130216
Termin: Mi, 09.09.2015

Zeit: 19.30 - 20.30 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 51,40 €

Die Salsa-Musik ist wie der dazugehörige Tanz eine Verbindung afrokaribischer und europäischer Musik- und Tanzelemente. Salsa heißt soviel wie "Soße" und ist eine Mixtur diverser oft unbenannter Tanzfiguren und wird in sehr unterschiedlichen Stilen getanzt. Aus dem Salsa haben sich die lateinamerikanischen Tänze Rumba und ChaCha entwickelt, die jedoch im Unterschied zum sehr paarbezogenen getanzten Salsa extrovertierter und teils auch auf Showeffekte ausgerichtet sind. Wir möchten dazu einladen, die Freude an diesen Tänzen zu entdecken und zu erlernen, mit oder ohne Partner/in. Sie lassen den Alltag mit all seinen Anforderungen einmal hinter sich und tun Leib und Seele etwas Gutes.
Kursleitung: Alexis Gallardo, Tanzlehrer, Choreograph

Effektives Ganzkörpertraining mit Slingtraining

15FR130223
Termin: Mo, 19.01.2015, 18 - 19 Uhr
15FR130224
Termin: Mo, 19.01.2015, 19.15 - 20.15 Uhr
Weitere Termine auf Anfrage!

Ort: Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 50,00 €

Slingtraining (Schlingentraining) ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht gegen den Widerstand der Schwerkraft an nur einem Gerät, dem Sling-Trainer, ein Gerät aus Gurten, Seilen und Handgriffen. Diese nutzt der Trainierende während der Übungen zum Abstützen oder Reinhängen. Die funktionellen und wissenschaftlich fundierten Übungen daran bieten die Möglichkeit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination zu schulen bzw. zu trainieren. Mit Veränderung des Körperneigungswinkels wird die Trainingsintensität individuell gesteuert und an das Niveau angepasst. Eine Herausforderung ist hierbei die Beweglichkeit des Gerätes, um viele Muskelgruppen (Muskelketten) und auch das Gleichgewicht anzusprechen. Präventiv anwendbar können jung und alt, Beginner, Fortgeschrittene und Leistungssportler, sowohl drinnen wie auch draußen effizient ihren gesundheitlichen und/oder sportlichen Zielen näher kommen.
Kursleitung: Enrico Wolff, lizensierter Personal-Fitnesstrainer seit 2012,Fitnesstrainer-A-Lizenz; Lehrer für Fitness; Athletiktrainer; TRX-Trainer; Fachtrainer für medizinische Fitness

Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)

15FR130227
Termin: Di, 13.01.2015,
15FR130228
Termin: Di, 21.04.2015
15FR130227
Termin: Di, 08.09.2015

Zeit: 16 - 17 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 45,00 €

Dieser Kurs ist für Eltern mit Kindern im Alter von 2 - 6 Jahren konzipiert. Zu Beginn des Kurses erhalten die Eltern eine theoretische Einführung in Inhalt und Ziele des Kurses. In praktischen Übungen zeigt die Kursleiterin, welche Übungen Eltern mit ihren Kindern machen können, um ihnen erste Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und Bewegung anzuregen.
Vermittelt werden Grundformen der Bewegung an einfachen Geräten wie Kasten, Bank und Sprossenwand, kleine Tanz-, Sing- und Ballspiele. Zum Ende des Kurses sollen die Eltern in der Lage sein, mit ihren Kindern die erlernten Übungen selbständig durchzuführen.
Kursleitung: René Kaulicke, Sport- und Fitnesskaufmann

Eltern-Kind-Turnen (5 - 6 Jahre)

15FR130229
Termin: Di, 13.01.2015,
15FR130230
Termin: Di, 21.04.2015
15HR130229
Termin: Di, 08.09.2015

Zeit: 17 - 18 Uhr, 10 x 1
Ort: Bergen Turnhalle / Sassnitzer Chaussee
Entgelt: 45,00 €

Kursbeschreibung siehe vorheriger Kurs!
Kursleitung: René Kaulicke, Sport- und Fitnesskaufmann

3.3 Kräuterwissen

15FR130301
Termin: Mo, 13.04.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Bergen, Schulstr.
Entgelt: 5,00 €

Frühjahrskur mit unseren grünen "Wilden"

Im Frühjahr, wenn die Natur zu neuem Leben aufschwingt und sich die ersten frischen Spitzen aus der Erde wagen, können wir uns nur schwer von der Müdigkeit des Winters erholen und es ist wichtig, unseren Stoffwechsel wieder anzukurbeln und die Ausscheidungsorgane (z. B. Niere, Leber, Galle und Darm) anzuregen. Teekuren, Wildkräutergerichte, frische Presssäfte sollten im Frühjahr Bestandteil unserer Ernährung sein. Lassen Sie uns gemeinsam einen Frühjahrsputz in unserem Körper machen und die Kraft des Frühlings spüren.
Kursleitung: Gabriele Wieczorek

Ich bin gebürtige Thüringerin, lebe aber schon über 25 Jahre an der Küste, zuerst in Stralsund, dann auf der Insel Rügen. Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Seit einigen Jahren lebe ich mit meinem Mann auf einem alten Bauernhof in ländlicher Gegend auf der Insel Rügen. Zusammen mit Hund, Katze und Schafen haben wir uns unser Leben hier eingerichtet und genießen die ländliche Ruhe und den Reichtum und die Vielfalt der Natur. Ich habe eine Ausbildung in Naturheilkunde und mein Schwerpunkt liegt auf den alltäglichen Pflanzen, unseren stetigen Wegbegleitern, die vor unserer Haustür wachsen und die oft auch als Unkraut bezeichnet und bekämpft werden.
Ich versuche, immer daran zu denken: Der beste Schutz vor Krankheiten ist Lebensfreude, gute Laune, die Freundschaft zu positiven Menschen und eine gewisse Gelassenheit manchen Dingen gegenüber ... **Ihre Kräuterfrau**

15FR130302
Termin: Mi, 25.03.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
5,00 €, Unkostenbeitrag je Kräutersäckchen: 3 €

Kräuterkissen - ein altes, fast vergessenes Volksheilmittel

Der wunderbare Duft getrockneter Kräuter, der u. a. erholsamen Schlaf bringen und auch Schmerzen lindern kann, wirkt auf unsere Stimmungslage und beeinflusst in starkem Maße unsere Gefühle. In diesem Workshop werden wir ein Kräutersäckchen befüllen und einiges über die Wirkungsweise und die Anwendung des jeweiligen Krautes erfahren.
Kursleitung: Gabriele Wieczorek

15FR130308
Termin: Di, 16.06.2015,
15FR130309
Termin: Mi, 15.07.2015,
15HR130308
Termin: Do, 20.08.2015
15HR130309
Termin: Fr, 11.09.2015

Zeit: 17.30 - 19 Uhr
Ort: Moordorf/Ummanz
Treffpunkt: 17.30 Uhr Kräuterschule Rügen in Moordorf Nr. 5, Parken auf der rechten Seite zw. Nr. 5 und Nr. 6 vor der Schafkoppel
Entgelt: 5,00 €

Feierabendkräuterwanderung

Mit allen, die am Samstagnachmittag nicht an der Kräuterwanderung teilnehmen können, möchte ich zum Feierabend einen entspannenden und erholsamen Kräuterspaziergang machen. Lernen Sie ausgewählte Sommerkräuter kennen und erfahren Sie einiges über deren Anwendung in der Volksheilkunde.
Anmeldung: VHS oder 038305 55227 oder krautundmehr@gmx.de
Kursleitung: Gabriele Wieczorek

Wer glaubt, alle seine Ziele erreicht zu haben, hat sie zu niedrig gesteckt.

Herbert von Karajan

Wildkräuter als sanfte Helfer bei Erkältungskrankheiten

Die Geschichte der Kräuterkunde ist schon sehr alt, sicherlich so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst.
Heilpflanzen waren schon immer Mittel, um gegen Krankheiten vorzugehen. Uns Menschen ist dieses alte Wissen leider verloren gegangen. Banale Erkältungskrankheiten entstehen überwiegend durch Viren. Das Immunsystem braucht Zeit und Kraft, um eingreifen zu können. Lassen Sie uns gemeinsam einige Kräuter entdecken, die unser Immunsystem stärken und uns sanft helfen, virale Infektionen gut zu überstehen.
Kursleitung: Wieczorek, Gabriele

15HR130307
Termin: Mi, 04.11.2015, 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 5,00 €

Burnout - bin ich betroffen?

Was tun, wenn das eigene Leben zusehens aus den Fugen gerät? Das Seminar beschreibt das Phänomen "Burnout" zunächst aus gesellschaftlicher Perspektive. Prominente Beispiele von Thomas Buddenbrock bis Mathias Platzek zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit an Burnout zu erkranken sich vor allem im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichem Erfolg und einem erhöhten Leitungsdruck bewegen. Auf der Grundlage dieser unterschiedlichen Betrachtungsweisen gibt die Veranstaltung eine Übersicht zu den Symptomen, Zyklen und Warnsignalen dieser stressbedingten Erkrankung.
Ziel des Seminars ist:
- eine reale Selbsteinschätzung zur eigenen Leistungsfähigkeit entwickeln
- Umgang mit Misserfolgen erlernen
- Selbstschutz und Abgrenzung erlernen

Dieses Seminar wird auch als In-house-Schulung "Gesunder Arbeitsplatz, gesunde MitarbeiterInnen" empfohlen.
Referentin: Gabriele Taube-Riegas, M.A., Dipl. soz. Päd. wissenschaftliche Mitarbeiterin

15HR130310
Termin: Mo, 02.11.2015, 17 - 20.15 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 10,00 €

Jeder Narr kann über andere lachen, nur ein Weiser über sich selbst.

Chinesisches Sprichwort

4. Sprachen

15FR140101
Termin: Mi, 18.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort; VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 120,00 €

Arabisch A 1

Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs fort und führt die Lerner in die Grundlagen der Sprache mit System ein. Wortschatz aus dem Alltag, phonetische Übungen und der mündliche Sprachgebrauch stehen im Vordergrund.
Kursleitung:Zakia Mansouri

Zakia Mansouri kommt aus Marokko und ist 39 Jahre alt. Sie hat an der Fachhochschule in Köln Übersetzung studiert und beherrscht neben ihrer Muttersprache Arabisch Deutsch, Französisch und Englisch. Seit zwei Jahren lebt sie mit ihrem deutschen Ehemann und den drei Töchtern auf Rügen.

15FR140401
Termin: Di, 20.01.2015, 8.30 - 12.45 Uhr, 12 x 5
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 176,40 €

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs umfasst 60 Unterrichtsstunden. Er findet im Anschluss an den Sprachkurs statt. Hier sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland, die Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und die Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Am Ende des Orientierungskurses findet ein Abschlusstest statt.
Unterrichtet wird täglich von Montag bis Freitag jeweils 5 Unterrichtsstunden in der Zeit zwischen 8:30 und 12:45 Uhr.
Sie können grundsätzlich am Kurs oder an Teilen des Kurses teilnehmen, wenn Sie die Kosten selbst tragen. Wenn Sie zum Teil oder ganz von den Kosten befreit werden möchten, müssen Sie einen Antrag stellen. Das Aufenthaltsgesetz sieht je nach Aufenthaltsstatus unterschiedliche Regelungen vor. Informationen darüber erhalten Sie bei uns, bei der Ausländerbehörde oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.
Kursleitung: Gabriele Gawin, Silke Eichblatt

Gabriele Gawin, gebürtige Brandenburgerin, Absolventin der Humboldt- Universität in Berlin, ist seit über 30 Jahren eine "eingebürgerte" Rüganerin. Fast genau so lange unterrichtet die Mutter zweier erwachsener Töchter Deutsch als Fremdsprache und liebt ihre Arbeit über alles. Sie bildet sie sich ständig weiter und nimmt neue Herausforderungen mit Freude an.

Silke Eichblatt, Diplom-Germanistin und waschechte Rüganerin, unterrichtet seit 18 Jahren Deutsch als Fremdsprache an der KVHS Rügen. Ihre zweite Fremdsprache - Englisch - hilft ihr oft in der Kommunikation mit den ausländischen Teilnehmern in den Integrationskursen. Sie selbst bleibt immer neugierig auf fremde Kulturen und hält Verbindung zu vielen Kursteilnehmern viele Jahre lang.

15FR140402
Termin: Mo, 16.02.2015, 08.30 - 12.45 Uhr, Mo. - Fr. 60 x 5
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 882,00 €

Integrationskurs (Basis)

Der Basissprachkurs besteht aus 3 Modulen mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Er ist für Menschen, die noch gar kein oder sehr wenig Deutsch sprechen.
Unterrichtet wird täglich von Montag bis Freitag jeweils 5 Unterrichtsstunden in der Zeit zwischen 8:30 und 12:45 Uhr.
Sie können grundsätzlich am Kurs oder an Teilen des Kurses teilnehmen, wenn Sie die Kosten selbst tragen. Wenn Sie zum Teil oder ganz von den Kosten befreit werden möchten, müssen Sie einen Antrag stellen. Das Aufenthaltsgesetz sieht je nach Aufenthaltsstatus unterschiedliche Regelungen vor. Informationen darüber erhalten Sie bei uns, bei der Ausländerbehörde oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.
Kursleitung: Gabriele Gawin, Silke Eichblatt

Englisch für Anfänger

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die keine Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Sie lernen die Worte, die Sie brauchen, um sich in alltäglichen Situationen auf einfache Weise verständlich machen zu können. Neben diesem Grundwortschatz werden die wichtigsten Regeln zum Satzbau vermittelt und im Gespräch und in schriftlichen Übungen gefestigt. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Sprechen und Verstehen gewidmet.
Kursleitung: Elke Heinrich

15FR140601
Termin: Di, 13.01.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Elke Heinrich wurde in Sachsen geboren, studierte an der Universität Halle Englisch und Russisch und kam 1976 aus beruflichen Gründen mit ihrem Ehemann nach Rügen. Die Wahlrüganerin liebt es, im Freien zu sein und ist immer wieder von der Natur der Insel fasziniert. Nach all den Jahren auf Rügen möchte sie mit keinem Ort auf der Welt mehr tauschen. Gern unternimmt sie längere Spaziergänge am Strand oder wandert entlang der Steilküste.

Englisch für Anfänger in Sassnitz

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die keine Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Sie lernen die Worte, die Sie brauchen, um sich in alltäglichen Situationen auf einfache Weise verständlich machen zu können. Neben diesem Grundwortschatz werden die wichtigsten Regeln zum Satzbau vermittelt und im Gespräch und in schriftlichen Übungen gefestigt. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Sprechen und Verstehen gewidmet.
Kursleitung: Karen Lody

15FR140602
Termin: Mi, 14.01.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Sassnitz - Grundschule
Entgelt: 90,00 €

Karen Lody zog vor einigen Jahren aus Schleswig-Holstein nach Rügen. Die Studienrätin für Englisch und Geografie war viele Jahre im Schuldienst und in der Erwachsenenbildung tätig. Ihre Erfahrungen und die Freude an der englischen Sprache gibt sie gerne weiter. In ihrer Freizeit entdeckt sie mit Begeisterung Naturschönheiten der Insel mit der Kamera. Das man zum Lernen nie zu alt ist, weiß Karen Lody, Jahrgang 1941, aus eigener Erfahrung: sie selbst lernt Spanisch - natürlich, an der Volkshochschule!

Englisch A 1

Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs fort und ist ebenso für Quereinsteiger geeignet, die geringe Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Sprechen und Verstehen gewidmet.
Kursleitung: Anna K. Pondelik

15FR140603
Termin: Do, 12.03.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

General English

Dieser Kurs dient zur Verbesserung aller Aspekte der englischen Sprache: Lesen, Sprechen, Schreiben und Verstehen. Ganz besondere Aufmerksamkeit werden dem Zuhören, der Aussprache und dem freien Sprechen gewidmet, damit Teilnehmer ihre Kommunikationsfähigkeiten mit der "Learning by Doing" Methode schnell ausbauen können. Grundkenntnisse sind erforderlich.
Kursleitung: Olaf Zender

15FR140604
Termin: Mo, 16.02.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 85,50 €

Olaf Zender, Lehrer für Englisch und Deutsch und Vater von 7 Kindern, lebt seit 1989 auf Rügen. Die Volkshochschule kennt er von innen und von außen – als Kursleiter (seit 1991) und Kursteilnehmer an einem Schwedisch -Kurs. Sein Markenzeichen ist ein lebendiger, teilnehmerzentrierter Unterricht.

15FR140605

Termin: Di, 17.02.2015, 19.10 - 20.40 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 85,50 €

Englisch A 1 (2)

Ein Grundkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (60 h oder Vergleichbares), die gründlich und mit Freude Englisch lernen wollen. Es wird praxisrelevante, authentische Sprache vermittelt, zudem werden von Anfang an Aussprache und Intonation trainiert. Das Lernziel ist die erfolgreiche einfache Kommunikation: Sprechen, Verstehen, Lesen, Schreiben.
Kursleitung: Inge Rettberg

Inge Rettberg hat in Bonn Anglistik und Pädagogik studiert und war viele Jahre als Lehrerin an allgemeinbildenden Schulen und in der Erwachsenenbildung sowie in diversen anderen Berufen im In- und Ausland tätig. Seit 1992 lebt sie in Putbus und hat die Insel Rügen in all den Jahren lieben gelernt. Als Naturfreak verbringt sie viel Zeit mit ihren Hunden und Schafen, buddelnd im Garten oder an der Ostsee.

15FR140606

Termin: Mi, 18.02.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Sassnitz - Grundschule
Entgelt: 90,00 €

Englisch A1 (2)

Dieser Kurs setzt einfache Vorkenntnisse voraus (ca. 60 Stunden Englisch oder Vergleichbares). Sie können in diesen Kurs einsteigen, wenn Sie bereits über einen kleinen Grundwortschatz verfügen und Ihre Kenntnisse auffrischen, vertiefen und gemeinsam mit den Anderen Neues hinzulernen möchten. Spaß am Lernen garantieren lebendige Einblicke in den englischsprachigen Alltag.
Kursleitung: Anna K. Pondelik

Anna K. Pondelik ist in Leipzig geboren und aufgewachsen. Sie studierte Anglistik und Germanistik an der Universität Leipzig und entdeckte ihr Interesse für Spanisch, welches durch diverse Studien- und Arbeitsaufenthalte (u.a. am Goethe-Institut in Buenos Aires sowie in Paraguay, Uruguay und Mexico) gefördert und vertieft wurde. Die Wahl-Rüganerin interessiert sich für Fotografie und Architektur und ist der festen Überzeugung, dass Sprachen Menschen verbinden und Türen öffnen.

15FR140607

Termin: Mi, 18.02.2015, 18 - 19.30 Uhr, 15 x 2
Ort: Sassnitz - Grundschule
Entgelt: 90,00 €

English A 2 (1) in Sassnitz

Ein Grundkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (120 h Englisch oder Vergleichbares), die gründlich und mit Freude Englisch lernen wollen. Es wird praxisrelevante, authentische Sprache vermittelt, zudem werden von Anfang an Aussprache und Intonation trainiert. Das Lernziel ist die erfolgreiche einfache Kommunikation: Sprechen, Verstehen, Lesen, Schreiben.
Kursleitung: Ingrid Burmeister

Ingrid Burmeister unterrichtet seit über 40 Jahren Englisch. Es macht ihr Spaß, immer wieder neue Teilnehmer in die Grundlagen der englischen Sprache einzuführen. Seit 23 Jahren leitet Frau Buchmeister erfolgreich verschiedene Englischkurse in Sassnitz, wo sie früher als Lehrerin tätig war. Eine besondere Freude macht ihr ein Wiedersehen mit den ehemaligen Schülern, die nun als Erwachsene in ihre Kurse kommen (freiwillig, wohl bemerkt!). In der Freizeit geht sie gern auf Reisen.

15FR140608

Termin: Di, 17.02.2015, 17.30 - 19 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 85,50 €

Englisch A 2 (2)

Dieser Kurs setzt grundlegende Kenntnisse voraus (ca.150 h Englisch oder Vergleichbares). Sie können in diesen Kurs aber auch einsteigen, wenn Sie bereits über einen Grundwortschatz verfügen, der Ihnen erlaubt, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und Ihre Kenntnisse auffrischen, vertiefen und gemeinsam mit Anderen Neues hinzulernen möchten.
Kursleitung: Inge Rettberg

English Conversation (B2)

15FR140609

Termin: Do, 08.01.2015, 17.30 - 19.30 Uhr, 15 x 2 Zstd.
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 120,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der englischen Sprache und Kultur, oder solche die es werden möchten. In entspannter Atmosphäre haben Teilnehmer die Möglichkeit soviel wie möglich zu reden, gelernte Worte und Grammatik gleich anzuwenden und Sätze korrekt zu strukturieren. Diskutiert wird eine Vielzahl von Themen, die gemeinsam bestimmt werden. Film-, Text- und Audiomaterial werden eingesetzt um die Konversation zu unterstützen und den Lernprozess interessanter zu gestalten. Außerdem haben Teilnehmer die Möglichkeit individuell oder in Gruppen eine kurze Präsentation vorzubereiten, um das freie Sprechen vor Publikum zu üben. Die obersten Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der selbstständige, kreative Umgang mit der Sprache. Vorkenntnisse der englischen Sprache werden vorausgesetzt.
Kursleitung: Andrea Seeling

Andrea Seeling hat 16 Jahre im Ausland gelebt, studiert und gearbeitet, davon 10 Jahre in Großbritannien. Jetzt lebt sie mit ihrer Familie auf der Insel Rügen, die sie im Jahr 2005 im Urlaub kennen und lieben gelernt hat. Um die optimalem Fachkenntnisse für den Englischunterricht abzurunden, hat sie im Jahr 2006 die Qualifikation CELTA (Certificate in English Language Training to Adults) der University of Cambridge erworben. Außerdem hat die studierte Politologin durch ihre Tätigkeit in der Entwicklungskooperation (u. a. in Madagaskar, Bolivien und Vietnam) einschlägige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und interkulturellen Kommunikation gewinnen können.

Englisch für Junggebliebene

15FR140610

Termin: Di, 13.01.2015, 15 - 16.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Senioren, die bisher wenig oder keine Gelegenheit hatten, sich mit Englisch vertraut zu machen. Der Kurs bietet auch all denjenigen eine Chance, die ihr vergessenes Schulwissen reaktivieren möchten. Grundlagen der englischen Grammatik werden vermittelt, die Hauptsäulen des Kurses sind aber Sprechen und Verstehen. In kleinen Gesprächen werden Alltagssituationen dargestellt, die bei Reisen ins Ausland hilfreich sein können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursleitung: Elke Heinrich

Englisch für Senioren B1

15FR140611

Termin: Do, 15.01.2015, 10 - 11.30Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 90,00 €

Sie können in diesen Kurs einsteigen, wenn Sie bereits einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, kurze einfache Texte lesen, einfache Mitteilungen schreiben und in einfachen Alltagssituationen Informationen austauschen können. Sie machen dabei noch Fehler und kommen ins Stocken, um nach Worten zu suchen? Genau daran werden wir arbeiten! Gemeinsam mit Anderen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Wissen über Satzbau und Zeitformen. Sie üben das Sprechen, Verstehen und Lesen von einfachen Texten.
Kursleitung: Anna K. Pondelik.

Englisch B 1

15FR140612

Termin: Mo, 16.02.2015, 17.30 - 19 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 90,00 €

Dieser Kurs setzt grundlegende Kenntnisse voraus: Satzbau, Grundwortschatz, Zeitformen und ihre Anwendung. Besonders wichtig ist die mündliche Kommunikation und die praxisnahe, authentische Sprache.
Kursleitung: Inge Rettberg

Französisch für Anfänger

15FR140801

Termin: Mi, 14.01.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Ein Kurs für alle, die ihre ersten Erfahrungen mit Französisch machen möchten. In kleinschrittiger, lernerfreudiger Progression wird den Teilnehmern erste Sicherheit im Sprechen und Verstehen der französischen Sprache vermittelt. Schwerpunkt ist der mündliche Sprachgebrauch, zielgruppenspezifische Themen wie z. B. Kultur, Essen, Trinken und Reisen werden in lebendiger Atmosphäre dis-

kutiert, die Aussprache wird in zahlreichen Übungen trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursleitung: Liliana Hein

15FR140802
Termin: Do, 19.02.2015, 17 - 18.30Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 90,00 €

Rebonjour - Auffrischungskurs Französisch (I)

Ein Kurs für Teilnehmende, die bereits einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Die zentralen Inhalte der Niveaustufen A 1 und A 2 werden kompakt wiederholt und auf vielseitige, praxisnahe Kommunikationsart gefestigt.
Kursleitung: Liliana Hein

Liliana Hein, Diplomlehrerin für Französisch und Deutsch als Fremdsprache, machte aus Liebe zu Frankreich einen Beruf und steckt seit 32 Jahren konsequent ihre Kursteilnehmenden mit ihrer Frankophilie an. Auch die Musik, ihre zweite Leidenschaft, darf im Unterricht nicht fehlen, es wird viel gesungen (natürlich, das französische Chanson!).

15FR141501
Termin: Di, 17.02.2015, 16.30 - 18 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Norwegisch für Anfänger

Zu unserem Einsteigerkurs sind alle Enthusiasten, Angler, Urlauber und potentielle Auswanderer ganz herzlich eingeladen, die ihre Liebe für dieses schöne Land entdeckt haben und nun auch dessen gar nicht so schwere und schöne Sprache erlernen möchten. Im Rahmen des Unterrichts werden wir uns mit dem neuesten Lehrwerk "Norsk for deg" Stück für Stück in Wortschatz, Wendungen, Grammatik und Besonderheiten des Norwegischen einarbeiten und lernen, uns in einfachen alltagsbezogenen Situationen verständigen zu können.
Und ganz nebenbei werden wir natürlich manches über Land und Leute, wie Sitten und Gebräuche lernen.
Norwegisch macht viel Spaß! Hjertelig velkommen!
Norsk for deg (Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag), ab Lektion 1
Kursleitung: Gernot Hohnstein

15FR141502
Termin: Di, 17.02.2015, 19.45 - 21.15 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 150,00 €

Norwegisch für Fortgeschrittene

Der lebendige und vielfältige Unterricht, bei dem die Lernenden auf Norwegisch kommunizieren, verstärkt die bereits erworbene Sicherheit in der norwegischen Sprache und gewährt neben den Sprachkenntnissen interessante Einblicke in die skandinavische Welt.
Gute Vorkenntnisse (B1) sind erforderlich.
Kursleitung: Gernot Hohnstein

Gernot Hohnstein ist 42 Jahre alt und kommt aus Thüringen. Er hat Skandinavistik und Frühgeschichte in Greifswald, Reykjavik und Rostock studiert. Seit 1993 lebt er in Greifswald. Mit seinem Angebot an Schwedisch- und Norwegischkursen möchte er zur weiteren Verbreitung dieser Sprachen gerade im nordischen Raum beitragen, denn er selbst ist längst damit "infiziert"!

15FR141701
Termin: Mi, 18.02.2015, 15 - 16.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Polnisch für Anfänger (Nachmittagskurs)

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Schritt für Schritt die Sprache der östlichen Nachbarn erlernen möchten. Das freie Sprechen wird zusammen mit der korrekten Aussprache in zahlreichen Übungen verstärkt gefordert, das Spezifische der polnischen Kultur und Lebensweise wird spür- und erlebbar gemacht, denn die Kursleiterin kommt aus Polen.
Kursleitung: Arletta Knitter-Pfeffer

Polnisch A 1(2)

Dieser Kurs setzt den Grundkurs (60 h)fort und ist ebenso für Quereinsteiger geeignet, die geringe Vorkenntnisse in der polnischen Sprache haben. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Sprechen und Verstehen gewidmet.
Kursleitung: Arletta Knitter-Pfeffer

15FR141702
Termin: Mi, 18.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 85,50 €

Arletta Knitter-Pfeffer ist 45 Jahre alt, kommt aus Polen und lebt seit vielen Jahren auf Rügen. Die Mutter von zwei Kindern war nach einem Wirtschaftsstudium in Stettin in verschiedenen deutsch-polnischen Projekten für die "Pomerania" tätig und unterrichtete Polnisch in der Erwachsenenbildung.

Schwedisch für Anfänger

Ein Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Kursleitung: Gernot Hohnstein

15FR142001
Termin: Di, 17.02.2015, 18.10 - 19.40 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Schwedisch A 2 (3)

Zu diesem Kurs sind alle Interessenten herzlich eingeladen, die bereits einige Grundkenntnisse des Schwedischen erworben haben und ihre Kommunikationsfähigkeiten vertiefen und auf weitere Alltagssituationen in Urlaub, Beruf und Freizeit ausweiten möchten. Wir werden das aktive und passive Sprachverständnis weiter trainieren und systematisch Wortschatz und grammatische Kenntnisse aufbauen, so dass eine alltagsorientierte allgemeine Sprachfähigkeit aufgebaut wird und vieles im nächsten Urlaub noch mehr Spaß macht und einfacher wird und Freunde in Schweden staunen.
Hjärtligt välkomna!
Kursleitung: Lotta van Reemen

15FR142002
Termin: Mo, 16.02.2015, 17.30 - 19.45 Uhr, 15 x 3
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 128,25 €

Lotta van Reemen kommt aus Schweden. Lange flog sie über den Wolken als Stewardess der "SAS", bevor sie auf Rügen gelandet ist. Unweit von Stockholm geboren, lebt sie heute mit ihrer Familie in Rambin. Die knapp bemessene Freizeit widmet die Mutter von zwei Kindern ihrer großen Leidenschaft - den Pferden. Durch ihre optimistische, freundliche Art wird der Unterricht zum Vergnügen. Sie selbst hat auch viel Spaß daran, den interessierten Rüganern ihre schöne Muttersprache beizubringen.

Schwedisch - Konversation

Der lebendige und vielfältige Unterricht, bei dem die Lernenden auf Schwedisch kommunizieren, verstärkt die bereits erworbene Sicherheit in der schwedischen Sprache und gewährt neben den Sprachkenntnissen interessante Einblicke in die schwedische Welt.
Gute Vorkenntnisse (B1) sind erforderlich.
Kursleitung: Lotta van Reemen

15FR142003
Termin: Di, 17.02.2015, 17.30 - 19.45 Uhr,7 x 3 Alle 3 Wochen
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 63,00 €

15FR142201
Termin: Mi, 18.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 75,00 €

Spanisch A 1
Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs fort und setzt geringe Vorkenntnisse voraus.
Kursleitung: Fatima Luis Fumero

15FR142203
Termin: Mo, 16.02.2015, 17.15 - 19.30Uhr, 15 x 3
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 128,25 €

Spanisch A 1 (3)
Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse (90 h o. ä.) voraus. Er vermittelt die notwendigen sprachlichen Mittel und landeskundlichen Hinweise an alle, die ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse der spanischen Sprache vertiefen möchten.
Kursleitung: Fatima Luis Fumero

15FR142205
Termin: Do, 19.02.2015, 17 - 18.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 90,00 €

Spanisch B 1
Für diesen Kurs sind gute Grundkenntnisse erforderlich (A2). Kommunizieren, sich mündlich und auch schriftlich austauschen, Ihre Kenntnisse systematisch vertiefen und erweitern - das sind die Hauptlernziele. Die lernerfreundliche grammatische Progression bringt Sie zügig zu den besten Ergebnissen. Der Unterricht erfolgt in einer Kleingruppe.
Kursleitung: Fatima Luis Fumero

Fatima Luis Fumero ist gebürtige Spanierin von der kanarischen Insel Teneriffa. Die Liebe hat sie nach Rügen geführt, wo sie seit einigen Jahren mit ihrem Mann und zwei Söhnen lebt und inzwischen heimisch geworden ist. Durch ihre mehrjährige Tätigkeit für ein internationales Unternehmen in Holland ist sie den Umgang mit Fremdsprachen gewöhnt. Neben ihren sehr guten Deutschkenntnissen beherrscht sie ebenso gut Englisch und Holländisch. Fatima möchte den Teilnehmern nicht nur ihre schöne Sprache, sondern auch das südländische Lebensgefühl vermitteln.

Gib, woran es Dir mangelt,
und du empfängst, wonach du
dich sehnst.

Alle Dinge werden zur Quelle
der Freude,
wenn man sie liebt.

Thomas von Aquin

Notizen

PC-Kurse

PC-Grundwissen mit Interneteinführung

15FR150101
Termin: Mo, 05.01.2015,
15FR150102
Termin: Mo, 02.03.2015
15HR150101
Termin: Mo, 07.09.2015
15FR150102
Termin: Mo, 02.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 5 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

Voraussetzungen: keine erforderlich
Ziel: Kenntnisse über grundlegende Funktion des PC erwerben, Ordner anlegen können, Dateien zielgerichtet speichern können, E-Mail mit Anlagen verwalten
Inhalt: Grundlagen der EDV, Windows, Internet
Hinweis: Bei ausreichenden Anmeldungen kann dieser Kurs auch in anderen Orten der Insel durchgeführt werden.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

PC-Grundwissen mit Interneteinführung (Wochenendkurs)

15FR150103
Termin: Fr, 20.02.2015,
15FR150104
Termin: Fr, 22.05.2015
15HR150104
Termin: Fr, 25.09.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Fr/Sa
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00€

Voraussetzungen: keine erforderlich
Ziel: Kenntnisse über grundlegende Funktion des PC erwerben, Ordner anlegen können, Dateien zielgerichtet speichern können, E-Mail mit Anlagen verwalten
Inhalt: Grundlagen der EDV, Windows, Internet
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Texte bearbeiten mit Word

15FR150105
Termin: Mo, 19.01.2015,
15FR150106
Termin: Mo, 16.03.2015
15HR150105
Termin: Mo, 14.09.2015
15HR150106
Termin: Mo, 16.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Ziel: Grundkenntnisse zu Word erwerben
Inhalt: Formatierungen (Zeichen, Absätze, Tabulator, Nummerierungen und Gliederungen), Gestaltungsfunktionen, Import von Bildern und Graphiken, Nutzung der automatischen Rechtschreibprüfung
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Tabellen bearbeiten mit Excel (Grundkurs)

15FR150107
Termin: Mo, 26.01.2015,
15FR150108
Termin: Mo, 13.04.2015,
15HR150107
Termin: Mo, 21.09.2015
15HR150108
Termin: Mo, 23.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Ziel: Grundkenntnisse zu Excel erwerben
Inhalt: Daten erfassen, ändern, speichern; Tabellen bearbeiten, formatieren; Formeln, Funktionen, Zellbezüge
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Tabellen bearbeiten mit Excel (Aufbaukurs)

15FR150109
Termin: Mo, 27.04.2015,
15HR150109
Termin: Mo, 07.12.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse
Ziel: Umfassende Kenntnisse und Fähigkeiten zu Excel erwerben und vertiefen
Inhalt: Diagramme erstellen und bearbeiten, Tabellenorganisation und -verknüpfungen, Kommunikation mit anderen Anwendungen, Excel als Datenbank.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Jimdo – Webdesign - Workshop

15FR150110
Termin: Mo, 23.03.2015,
15HR150110
Termin: Mo, 14.09.2015

Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr,
Mo/Di/Mi, 3 x 8
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 156,00 €

Gestalten Sie Ihre eigene Webseite, kostenlos und ohne Programmierkenntnisse
In diesem Workshop erstellen wir eine kostenlose Webseite mit dem Content-Management-System "Jimdo" (http://de.jimdo.com) und lernen die Basiswerkzeuge zur Bearbeitung derselben sowie verschiedene Einstellungsmöglichkeiten kennen. Außerdem werden Grundlagen für ein erfolgreiches Webdesign wie z.B. Kundenorientierung, übersichtliches Layout und Struktur, Navigation, etc. vermittelt und Maßnahmen zur Optimierung der Webseite für bessere Ergebnisse bei den Suchmaschinen (Google & Co) vorgestellt.
Das Jimdo-System ist Plattformunabhängig, d.h. es funktioniert sowohl auf dem PC (Windows) als auch auf MacOS- und anderen Betriebssystemen.
Das Seminar richtet sich an Gründer und Selbstständige, an Betreiber kleiner und mittlerer Unternehmen sowie an Privatpersonen, die sich gern eine eigene, professionelle Internetpräsenz einrichten möchten.
Kursleiter: Andreas Zeike

Überzeugend präsentieren mit Powerpoint

15FR150111
Termin: Mo, 23.02.2015,
15FR150112
Termin: Mo, 01.06.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Voraussetzung: PC-Grundwissen zu Word
Ziel: Fähigkeiten bei der Nutzung des Programms PowerPoint zur Präsentation erwerben
Inhalt: Folien erarbeiten, überarbeiten, zur Präsentation vorbereiten; Präsentationen zweckmäßig gestalten
Gern können Sie eigene Texte und Bilder mitbringen!
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Erstellen einer professionellen Präsentation mit Powerpoint

15FR150113
Termin: Mo, 27.04.2015,
15FR150114
Termin: Mo, 15.06.2015
15HR150113
Termin: Mo, 07.12.2015

Zeit: 18 - 21.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse zu Word
Ziel: Erstellung einer CD mit der kompletten Präsentation eines selbstgewählten Themas (z. B. "Hausbau - Von der grünen Wiese bis zum Einzug" oder "Mein Enkel - Von der Geburt bis jetzt" oder "Mein Urlaub" ...)
Bilder, Tonaufnahmen, Videos bitte mitbringen!
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Bilder professionell am PC bearbeiten

15FR150115
Termin: Fr, 27.02.2015,
15FR150116
Termin: Fr, 22.05.2015
15HR150115
Termin: Fr, 18.09.2015
15HR150116
Termin: Fr, 04.12.2015

17 - 20.15 Uhr, Fr/Sa
VHS Bergen
60,00 €

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Ziel: Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben, um am PC digitale Bilder weiter zu bearbeiten und zu verändern
Inhalt: Fotomontagen, Farbkorrekturen, Bildbestandteile entfernen oder hinzufügen, Bilder verknüpfen, Formate ändern mit dem Programm "IrfanView"
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

Effektiver Umstieg auf das Betriebssystem Windows 8

15FR150117
Termin: Fr, 23.01.2015,
15FR150118
Termin: Fr, 10.04.2015
15HR150117
Termin: Fr, 11.09.2015
15HR150118
Termin: Fr, 06.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Voraussetzungen: PC-Grundwissen Windows
Ziel: Dieser Workshop bietet allen Anwendern von Windows 8 einen umfassenden Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neusten Betriebssystem von Windows. Benutzer lernen, Windows 8 effizient anzupassen und zu optimieren. Die Highlights des Betriebssystems, die neuen Fensterfunktionen, neue Möglichkeiten des Desktopdesigns, neue Suchfunktionen etc. Die Anwender werden sehr schnell in der Lage sein, alle wesentlichen Funktionen von Windows 8 effizient und sicher anzuwenden.
Inhalte: Windows-8-Oberfläche kennenlernen, Startmenü, Windows-Explorer bedienen, Dateien

und Ordner verwalten, Desktop gestalten, Sicherheitsfunktionen von Windows
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainer

15FR150120
Termin: Di, 03.03.2015,
15HR150120
Termin: Di, 22.09.2015

Zeit: 18 - 21.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Facebook, Google+, YouTube, Twitter im Überblick

Facebook, Google+, YouTube, Twitter - soziale Netzwerke haben sich leise in das Selbstverständnis der heutigen Kommunikation geschlichen. Mittlerweile sind sie aus privaten Bereichen, der Werbung und auch der Kommunikation zwischen Unternehmen nicht mehr wegzudenken und ersetzen vielerlei Altbekanntes.
In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die bekanntesten Netzwerke wie Facebook, Google+, YouTube und Twitter. Es werden Vorteile wie auch mögliche Gefahren dargelegt und im offen gehaltenen Workshop detailliert auf Fragen eingegangen.
Kursleitung: Frank Winter

M.Sc. Frank H.-Winter, geb. 1977, Bachelor- und Masterstudium Business Informatics an der Fachhochschule Stralsund, Inhaber des Stralsunder Softwareentwicklungs- & IT-Services-Unternehmens AppFox, mehr Informationen finden Sie unter www.appfox.de

15FR150121
Termin: Di, 10.03.2015,
15HR150121
Termin: Di, 29.09.2015

Zeit: 18 - 21.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Facebook als privates Kommunikationsmedium

Dieser Workshop bietet Ihnen eine umfassende Einführung und Information zum Thema Facebook. Sie legen Ihr eigenes Benutzerkonto bei Facebook an und richten dieses schrittweise ein. Dann werden ganz besonders Aspekte der Sicherheit bzw. Wahrung der Privatsphäre erläutert und Sie können während dessen so Ihr Profil nach Ihren Wünschen einrichten und auch sicherheitstechnisch einstellen. Weiterhin gibt es einen Überblick über Funktionen, Möglichkeiten und auch Anwendungen.
Voraussetzung: Zugriff auf ein Email-Konto während des Kurses bzw. bereits eingerichtetes Facebook-Benutzerkonto
Kursleitung: Frank Winter

15FR150122
Termin: Di, 17.03.2015,
15HR150122
Termin: Di, 06.10.2015

Zeit: 18 - 21.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Facebook als Marketinginstrument im geschäftlichen Bereich

Dass Facebook längst ein höchst wirksames und effektives Instrument in der Werbung geworden ist, liegt vor allem daran, dass man damit Interessenten und potentielle Kunden sehr viel effektiver und lebendiger erreichen kann, als mit einer statischen Website. In diesem Workshop werden Sie umfassend über Werbe- und Kommunikationsmöglichkeiten über Facebook informiert um so direkt und interaktiv mit Kunden in Verbindung zu treten. Sie erstellen Ihren Unternehmensauftritt und richten diesen optimal unter kompetenter Anleitung ein.
Voraussetzung: Ein bereits vorhandener Facebook-Account oder ein existierendes Unternehmensprofil auf Facebook.
Kursleitung: Frank Winter

15FR150124
Termin: Di, 07.04.2015,
15HR150124
Termin: Di, 20.10.2015

Zeit: 18 - 21.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 10,00 €

Facebook für Eltern

Dieser Vortrag richtet sich speziell an die Elterngeneration. Nach einer umfassenden Einführung werden die typischen Hauptaktivitäten Jugendlicher - sprich posten, liken sowie chatten im Funktionsbereich von Facebook erklärt. Ziel dieses Vortrages soll das wesentlich bessere Verständnis sowie die Fähigkeit sein, hier mit den eigenen Kindern mitreden zu können.
Kursleitung: Frank Winter

Google+ - Eine Einführung in das soziale Netzwerk

Google+ hat sich neben Facebook als akzeptiertes soziales Netzwerk etabliert. Sie erhalten in diesem Workshop eine Einführung, richten Ihr Benutzerkonto ein und stellen dieses nach Ihren Wünschen und Vorgaben ein. Auch die Nutzung im Bereich für Unternehmen bzw. Marketing wird vorgestellt.
Voraussetzung: Zugriff auf ein Email-Konto während des Kurses bzw. bereits eingerichtetes Google+-Profil
Kursleitung: Frank Winter

15FR150125
Termin: Di, 14.04.2015,
15HR150125
Termin: Di, 27.10.2015

Zeit: 18 - 21.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Mein Online-Shop: von der Einrichtung bis zum Verkaufsstart

Amazon, ebay, usw. - der Handel über das Internet ist mittlerweile ein Selbstverständnis. In diesem Kurs setzen Sie Ihr eigenes und unabhängiges Shopsystem auf und richten dieses bis zur fertigen Produktpalette, Versandarten, etc. ein. Hierbei haben Sie die Möglichkeit, diesen auf einen Webspace unter Ihrer Wunschdomain einzurichten und so nach Abschluss des Kurses über Ihr eigenes Shopsystem und natürlich genügend Wissen über Adminsitration und Bedienung zu verfügen.
Kursleitung: Frank Winter

15FR150126
Termin: Fr, 10.04.2015
17:00 - 20:15 Uhr
Termin: Sa, 11.04.2015
09:00 - 15:30 Uhr
15HR150126
Termin: Fr, 23.10.2015
17:00 - 20:15 Uhr
Termin: Sa, 24.10.2015
09:00 - 15:30 Uhr

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 72,00 €

Apple Mac und das Apple Betriebssystem Lion

Sie lernen das Apple Betriebssystem Lion auf Ihrem Apple Mac und einige grundlegende Funktionen praxisnah kennen.
Inhalte: Grundlagen, Systemeinstellungen, Ordnerstruktur, Surfen im Internet, weitere Standardprogramme: Mail, ICal und Co., nützliche Praxistipps
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Mac mit.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

15FR150127
Termin: Mo, 13.04.2015,
15HR150127
Termin: Mo, 28.09.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 5 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

Apple iPhone/ iPad

Sie lernen in diesem Workshop den Umgang mit dem Apple iPhone/iPad kennen: kurze Produktübersicht, Vorstellung von Hardware und Zubehör, Vorstellung einiger wichtiger Systemfunktionen, iTunes als Schnittstelle, Apps
Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad zum Workshop mit.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

15FR150128
Termin: Di, 24.02.2015,
15FR150129
Termin: Di, 21.04.2015
15HR150128
Termin: Di, 03.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Onlinemarketing für Privatvermieter der Insel Rügen

Rund ein Viertel aller Gästebetten auf Rügen werden von Privatvermietern angeboten und vermarktet. Die Anzahl steigt jedes Jahr weiter und der Wettbewerbsdruck nimmt zu. Um am Markt bestehen zu können wird ein gutes Onlinemarketing immer wichtiger. Es eröffnet auch Privatvermietern relativ preiswert und schnell gute Chancen, Buchungen zu bekommen. Dieser Kurs vermittelt Interessenten einen umfassenden Überblick zu den Möglichkeiten im Onlinemarketing speziell auf Rügen. Dazu gehören Angebotsgestaltung und -beschreibung, Homepageinhalte, Onlinevertriebsmöglichkeiten und Provisionsmodelle, E-Mail-Kommunikation, Gästebindungsmöglichkeiten sowie Suchmaschinenmarketing.
Kursleitung: Mathias Scheibe

15FR150130
Termin: Fr, 20.03.2015,
15HR150130
Termin: Fr, 13.11.2015

Zeit: 16 - 19.30 Uhr, 1 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

15FR150131
Termin: Mo, 02.03.2015,
15HR150131
Termin: Mo, 05.10.2015

Zeit: 09 - 12.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 5 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 90,00 €

Senioren am Computer - Ein erster Einstieg

In diesem Kurs erhalten Sie erste Informationen im Umgang mit dem PC - Schritt für Schritt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie es funktioniert, mit Familie und Freunden regelmäßig in Kontakt zu bleiben, die nicht in Ihrer unmittelbaren Nähe wohnen. Welche Möglichkeiten Sie haben, erlernen Sie in diesem Modul von Anfang an mit Windows Live. Sie richten Ihre eigene E-Mail-Adresse ein und lernen Ihren Posteingang, Ihren digitalen Briefkasten, kennen. Dann sprechen wir über das Internet und wo Sie finden, was Sie suchen. Und was es heißt, miteinander zu "chatten" probieren wir dann gleich vor Ort aus.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

15FR150132
Termin: Mo, 16.03.2015,
15HR150132
Termin: Mo, 19.10.2015

Zeit: 09 - 12.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Senioren am Computer - Schriftstücke gestalten und verwalten

Lernen Sie Office 2010 kennen und für die wichtigsten Aufgaben und Funktionen praktischen anzuwenden. Erstellen Sie erste Texte und Tabellen und finden Sie heraus, wie einfach die Gestaltung sein kann und wie Sie das Erstellte wieder finden. Nutzen Sie Vorlagen aus dem Internet für die einfache Gestaltung von ansprechenden Geburtstagskarten oder erleichtern Sie mit vorgefertigten Einkaufslisten oder Haushaltsplänen Ihren Alltag. Office 2010 hilft Ihnen, in allen Lebenslagen besser organisiert zu sein.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

15FR150133
Termin: Mo, 13.04.2015,
15HR150133
Termin: Mo, 02.11.2015

Zeit: 09 - 12.15 Uhr,
Mo/Mi/Do, 3 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Senioren am Computer - Fotos bearbeiten

Nicht alle Ihre Urlaubsfotos sind perfekt? Keine Sorge, in diesem Modul lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos nicht nur auf den PC bringen, sondern z. B. rote Augen entfernen, Horizonte begradigen und Fotos zuschneiden. Wenn Sie das beherrschen, gilt es, Effekte einzusetzen, die schönsten Fotos für ein Fotobuch auszuwählen. Sie möchten zu einem bestimmten Anlass mit einer Diashow oder einen Kurzfilm überraschen? Wir zeigen Ihnen, wie einfach das geht. Die staunenden Blicke sind Ihnen schon jetzt sicher.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

15FR150134
Termin: Fr, 13.03.2015,
15FR150135
Termin: Fr, 08.05.2015

Zeit: 09 - 12.15 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 20,00 €

Das Handy-ABC - Ein Kurs für Senioren

Lernen Sie das Wichtigste rund um Ihr Handy! Nach diesem Kurs können Sie mit Ihrem Handy telefonieren, das Adressbuch nutzen, Kurznachrichten verschicken, kennen sich mit den Grundeinstellungen aus und vieles mehr. Wir nehmen uns Zeit für ihre Fragen. Die Grundfunktionen werden jeweils an Ihrem Handy demonstriert.
Also nicht vergessen: Eigenes Handy mitbringen!

Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

15FR150136
Termin: Fr, 30.01.2015,
15HR150136
Termin: Fr, 28.08.2015

Zeit: 09.30 - 11 Uhr, 4 x 2,
jeden letzten Freitag im Monat
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 10,00 € pro Veranstaltung

Rügener-Senioren-Computer-Club (RSCC)

Diese Veranstaltungsreihe ist speziell für ältere Lernende konzipiert, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben und nun mit dem Computer arbeiten. Er findet einmal monatlich statt. Die Inhalte werden durch die Fragen der Teilnehmer bestimmt. Das heißt, es wird an den konkreten Problemen und Fragestellungen gearbeitet, die in der Arbeit der Teilnehmer aufgetreten sind und die sie allein nicht lösen können.
Kursleitung: Winfried Hörig, Dozent für EDV/IT und zertifizierter ECDL-Trainier

10-Finger-Tastschreiben am PC

Sie wollen beruflich oder auch für private Zwecke Ihre Computertastatur rationell bedienen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Dieser Lehrgang ermöglicht den Kursteilnehmern mit modernen Schreibtrainings, Spaß und Motivation innerhalb von wenigen Stunden die Tastatur des Computers blind zu beherrschen.
Kursleitung: Nina Treichel, Lehrerin, Lehrbefähigung für Tastaturschulungen

15FR150201
Termin: auf Anfrage nach Absprache
18 - 19.30 Uhr, 10 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 80,00 €

Tasten – Abc für Schüler (Binz)

Kinder sollten möglichst früh den Umgang mit der Tastatur und das sichere Tastschreiben erlernen. Sicheres Tastschreiben ist eine Grundvoraussetzung im Umgang mit dem Computer, denn die Tastatur ist immer noch das wichtigste Bindeglied zwischen Mensch und Computer. Computer gehören heute schon fast zur Standardausrüstung in den Haushalten. Bereits in den Grundschulen werden Computer eingesetzt, um wesentliche Lerninhalte zu visualisieren und zeitgemäß zu vermitteln. Doch oft sitzen die Kinder vor der Tastatur und suchen die benötigte Taste. Die Ausbildung im sicheren Tastschreiben ist daher unerlässlich.
Wenn Kinder ab der 3. Klasse den sinnvollen Umgang mit dem Computer über das 10-Finger-Tastschreiben erlernen möchten, bietet dieser Kurs die beste Möglichkeit hierfür. In kurzen, kindgerechten Lektionen können sich auch die jüngsten Schüler und Schülerinnen mit dem Tastschreiben auseinandersetzen. So ganz nebenbei wird das Lesen und Schreiben und der Umgang mit der Sprache gefördert, die Rechtschreibkenntnisse gefestigt. Gründlich erarbeitet werden auch die Regeln über Satzzeichen und vieles andere mehr.
Übrigens: Eltern und Lehrer sind herzlich willkommen!
Dieser Kurs kann auch bei ausreichender Teilnehmerzahl (10) in den Schulen vor Ort durchgeführt werden.

15HR150202
Termine, Zeit und Kosten nach Vereinbarung

Finanzbuchführung (Grundkurs)

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt. Inhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar und Bilanz, Konten und Organisation der Buchführung, Verbuchen aller laufenden und gängigen Geschäftsvorfälle einschließlich Personalkosten und Umsatzsteuer
Kursleitung: Jürgen Blüthgen

15FR150601
Termin: Mi, 25.02.2015,
17.30 - 20.45 Uhr, 15 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 240,00 €

Jürgen Blüthgen - Betriebswirt, arbeitete 7 Jahre als Bilanzbuchhalter in einem Steuerbüro. Seit August 2012 leitet er eine Beratungsstelle der Vereinigten Lohnsteuerhilfe. Gleichzeitig ist er freier Mitarbeiter einer Steuerberatungsgesellschaft.

Finanzbuchführung (Aufbau)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Mit der Software "Lexware" werden Musterfälle bearbeitet. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.
Inhalte: Sachliche Abgrenzung; zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen; besondere

15HR150602
Termin: Mo, 21.09.2015,
17.30 – 20.45 Uhr, 12 x 4

Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge; Umsatzsteuer; geleistete und erhaltene Anzahlungen; Bewertung des Anlagevermögens; Bewertung von Verbindlichkeiten; Rückstellungen; Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen im Industriebetrieb/Bewertung dergleichen; Abschlussarbeiten; Rechnungslegungsvorschriften.
Kursleitung: Jürgen Blüthgen

15FR150603
Termin: Di, 03.03.2015,
15HR150603
Termin: Di, 15.09.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Systeme und Funktionen des Wirtschaftsprozesses

Dieses 1. Modul wurde für Menschen entwickelt, die sich einen Überblick über das Gesamtkonzept des Wirtschaftens verschaffen, aktuelle Entwicklungen besser verstehen und mitreden wollen. Angehende oder an Weiterbildung interessierte bereits aktive Kaufleute können ihr Basiswissen in diesem Kursmodul auffrischen, anreichern und absichern.
Die acht Themen: Elemente moderner Wirtschaftsprozesse; Zentralthema Wirtschaftspolitik; Geldfunktionen, -wirtschaft und -politik; Wirtschaftskreislauf; Produktionsfaktoren; Volks- und betriebswirtschaftliche Arbeitsteilung; Wirtschaftsbetriebe in Handel und Industrie; Wirtschaftsordnungen und Marktformen

15FR150604
Termin: Di, 10.03.2015,
15HR150604
Termin: Di, 22.09.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Wirtschafts- und Vertragsrecht

Die Zusammenstellung der Themen dieses Moduls spricht vor allem Personen an, die sich mit grundlegenden Rechtsfragen des Wirtschaftslebens befassen möchten. Allgemein Interessierte finden in diesem Modul eine gezielte Auswahl relevanter Querschnittsthemen des Wirtschafts- und Vertragsrechts.
Die acht Themen: Die Rechtsordnung der Bundesrepublik; Rechts- und Geschäftsfähigkeit; Kaufmännische Rechtsgeschäfte und mögliche Störungen; Besitz und Eigentum; Der Vertrag I Allgemeines Vertragsrecht, wichtige Vertragsarten; Der Vertrag II Kaufvertragsarten, AGB; Der Vertrag III Störungen auf Lieferanten- und Käuferseite; Der Vertrag IV Verjährung von Ansprüchen

15FR150605
Termin: Di, 17.03.2015,
15HR150605
Termin: Di, 06.10.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Unternehmensorganisation und -führung

Diese Themen interessieren insbesondere Unternehmer/innen, Existenzgründer/innen, Mitarbeitende in kleinen jungen Firmen und Arbeitnehmer/innen, die über eine selbstständige Existenz nachdenken. Das Modul spricht aber auch Menschen an, die ihre Arbeitsplatzumgebung besser verstehen und sich selbst noch besser in den Betrieb einbringen wollen.
Die acht Themen: Die wichtigsten Unternehmensformen; Zielfindungsprozesse und Leitbilder im Unternehmen; Unternehmensrelevante Standortfaktoren; Mitarbeiterführung und Motivation; Handelsrecht und Kaufmannseigenschaft; Betriebliche Vollmachten; Aufbau- und Ablauforganisation im Unternehmen; Managementmethoden und -funktionen

15FR150606
Termin: Di, 24.03.2015,
15HR150606
Termin: Di, 20.10.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Produktion, Materialwirtschaft und Qualitätsmanagement

Das Modul wendet sich an Personen, die sich einen Gesamtüberblick über die produktiven Komponenten des Unternehmens verschaffen und übergeordnete unternehmerische Entscheidungen und Entwicklungen besser verstehen möchten. Die Themenzusammenstellung öffnet den Blick für neue, zeitgemäße Strukturen und Prozesse in modernen Produktionsbetrieben.
Die acht Themen: Einführung in die Materialwirtschaft; Einkauf und Warendisposition; Lagerhaltung und Lagerwirtschaft; Einführung in die Produktionswirtschaft; Computer Integrated Manufacturing; Qualitätsmanagement; Ökologiemanagement I - Umwelt und Unternehmen; Ökologiemanagement II - Planung und Instrumente

15FR150607
Termin: Di, 14.04.2015,
15HR150607
Termin: Di, 03.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Finanzen und Steuern

Dieses Modul spricht Menschen an, die Finanzangelegenheiten des Wirtschaftslebens besser durchblicken und steuerliche Verpflichtungen souveräner als bisher managen möchten. Zugleich erhalten Interessierte einen Überblick über elementare Finanz- und Steuerthemen der Unternehmens- und Fachbereichsleitung.
Die acht Themen: Kaufmännischer Zahlungsverkehr; Electronic Banking; Finanzierung; Wichtige Finanzierungsarten; Sicherung von Krediten; Investitionsplanung und -rechnung; Steuern I - Formen und Verfahren; Steuern II - Wichtige Steuerarten

15FR150608
Termin: Di, 21.04.2015,
15HR150608
Termin: Di, 10.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Marketing und Vertrieb

Dieses Kursmodul bietet eine kompakte Orientierung für alle, die nicht nur der Werbung in den Medien ausgesetzt sein wollen, sondern verstehen möchten, welche unternehmerischen Prozesse hinter der Fassade der bunten Werbespots ablaufen. Sie überblicken Modelle und Verfahren modernen Marketings, können Ihre eigenen Optionen abschätzen und gestalten.
Die acht Themen: Kunden und Märkte; Marktforschung und Marketing-Organisation; Produktentwicklung und Sortimentpolitik; Preis-, Konditionen- und Servicepolitik; Marketing-Kommunikationspolitik; Unternehmensstruktur; Der richtige Marketing-Mix; Vertriebssystem und Absatz

15FR150609
Termin: Di, 28.04.2015,
15HR150609
Termin: Di, 17.11.2015

Zeit: 17 - 20.15 Uhr, Di/Do, 2 x 4
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 40,00 €

Wirtschaftswissen - Personal- und Arbeitsrecht

Das Modul spricht Menschen an, die vielleicht vor einer beruflichen Veränderung stehen oder selbst im Personalbereich Verantwortung tragen. Zentrale steuer- und sozialversicherungsrechtliche Belange werden thematisiert. Das Modul trägt auch dazu bei, personelle Vorgänge und Veränderungen im Umfeld eines Arbeitsplatzes besser zu verstehen und im eigenen Sinne zu beeinflussen.
Die acht Themen: Personalwirtschaft; Arbeitsverhältnisse und Personalverwaltung; Arbeitsvertrag; Kündigung;
Arbeitszeugnis und Personalbeurteilung; Rechtsgrundlagen der Lohnbuchführung; Steuerabzugsbeträge und Sozialversicherung; Das kurzfristige und geringfügige Beschäftigungsverhältnis

15FR150611
Termin: Fr, 27.02.2015, 17 - 20.15 Uhr
Termin: Sa, 28.02.2014, 09 – 15.30 Uhr
15HR150611
Termin: Fr, 09.10.2015
Termin: Sa, 10.10.2015

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 84,00 €

Gesprächsführung (Basisseminar)

In dem Seminar werden aktuelle Theorien der menschlichen Interaktion und Kommunikation vorgestellt. Im Mittelpunkt steht das Sensibilisieren auf Gesprächsprozesse, speziell dysfunktionaler Kommunikation. Darauf basierend geht es um die Verbesserung des Kommunikationsverhaltens bzw. das Erlernen eines professionellen Kommunikationsverhaltens. Dazu gehören: Fragen stellen, zu Äußerungen ermutigen, den Gesprächsfluss aufrechterhalten, aktiv zuhören, den Gesprächspartner zum Nachdenken anregen (er kann z. B. für sich selbst Lösungen finden), mit Kommunikationshindernissen und Kommunikationssperren umgehen, sowie die Förderung von Offenheit.

Dipl.-Sozialpädagogin **Gabriele Taube Riegas** (M.A.) arbeitet hauptberuflich an der Hochschule Neubrandenburg. Nebenberuflich führt sie als Trainerin bundesweit seit 15 Jahren erfolgreich Seminare in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik durch.

Die Teilnehmer sollen durch praktische Übungen selbst erste Schritte in Richtung einer professionellen Gesprächsführung gehen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die häufig im Arbeitsall-

tag kommunizieren und dabei auch schwierige Gesprächssituationen meistern müssen sowie Mitarbeiter und Angestellte in Leitungsfunktionen.
Kursleitung: Gabriele Taube Riegas

15FR150612
Termin: Sa, 14.03.2015,
15HR150612
Termin: Sa, 14.11.2015

Zeit: 09 – 16 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 56,00 €

Motivierende Gesprächsführung (Aufbauseminar)

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter mit Managementaufgaben. Im Mittelpunkt des Seminars werden auf der Grundlage der klientenzentrierten Gesprächsführung nach C. Rogers Interventionsstrategien erarbeitet, die zur Verbesserung und Erhöhung der Leistungsfunktion von Mitarbeitern in Unternehmen beitragen können.
Die Teilnehmer erlernen im Seminar, auf welcher Grundlage Entscheidungs- und Verhaltensänderungen möglich sind und wie Blockaden und Widerstand im Arbeitsalltag abgebaut werden können.
Kursleitung: Gabriele Taube Riegas

15FR150617
Termin: Di, 20.01.2015,
15HR150617
Termin: Di, 03.11.2015

Zeit: 09 - 15 Uhr, Di/Mi/Do, 12 x 6, zzgl. 8 Ustd. Prüfungsvorbereitung
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 520,00 € zzgl. Prüfungsgebühr (IHK) 127,00 €, Lehrmittelgebühr 60,00 €

Intensivlehrgang zur Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

Wer sich mit dem Gedanken trägt, künftig als Ausbilder/in seinen eigenen Fachkräftenachwuchs optimal ausbilden zu können, um somit für Stabilität und Unternehmenssicherheit Vorsorge zu treffen, oder den Nachweis der Ausbildereignung als Voraussetzung für eine weitere Aufstiegsqualifizierung benötigt, sollte sich die wichtigsten berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse und die notwendigen Fertigkeiten dazu aneignen.
In einem Intensivkurs gemäß der Ausbildereignungsverordnung (AEVO) werden die Inhalte der folgenden vier Handlungsfeldern innerhalb von 4 Wochen mit einer Präsenzzeit von 72 Unterrichtsstunden (3x6 Stunden/Woche) und einer freien Konsultationswahl vermittelt:
- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Für die Selbstlernzeit und zur Prüfungsvorbereitung können auf Wunsch auch e-learning - Möglichkeiten genutzt werden.
Kursleitung: Katrin Dubbert

Katrin Dubbert, Dipl.-Ing. (FH), Jahrgang 1963, selbstständige und freie Dozentin. Seit 1998 organisiert, akquiriert und führt sie selbständig Intensivlehrgänge zur Ausbildereignung nach AEVO durch. Ihre Seminarangebote richten sich sowohl an Privatkunden wie auch an Firmeninhaber, Schulen und Bildungsträger und umfassen Themen der Unternehmensführung und des Personal- und Bildungsmanagements. Als Bildungsberaterin und Lernbegleiterin leistet sie Hilfe im Bewerbungs- und Bildungsmarketing, bei Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten in der Aus- und Weiterbildung und in der Berufsfrühorientierung und Vermittlung. Desweiteren betreut sie Unternehmen im Tourismus- und Dienstleistungebereich, welche das Qualitäts-Gütesiegel "ServiceQualität Deutschland" erreichen wollen.

15HR150618
Termin: Mo, 26.10.2015,
17 – 20.15, 4 Module,
120 UE, MO/DI/Do
Entgelt: 406,00 € zzgl. 100,00 € Prüfungsgebühr

Ausbildung zum/r „Amtlich bestätigten Reiseleiter/in“ des Landkreises Vorpommern-Rügen

Der Lehrgang setzt sich aus 4 Modulen zusammen. Alle Module können einzeln gebucht werden. Der Lehrgang endet mit einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Nach erfolgreich abgeschlossener Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat

Modul 1: Grundlagen der Reiseleitertätigkeit
- Grundsätze und Anforderungen an die Arbeit eines Reiseleiters
- Methodik und Praxis der Reiseleitung
- Kommunikationstraining
- Reise- und Versicherungsrecht
- Erste Hilfe

Modul 2: Insel Rügen
- Touristische Geografie, Sehenswürdigkeiten
- Bäderarchitektur und Baustile, ländliche Bauweise
- Allgemeine geschichtliche Entwicklung
- Städte Rügens, Entwicklung und Besonderheiten
- Kirchen, Reformation und Glauben, Kirchensymbolik
- Rügen in der Literatur und Persönlichkeiten der Insel
- Götter und Kultstätten auf der Insel Rügen
- Naturdenkmale, Gartendenkmalpflege
- Bau- und Bodendenkmalpflege
- Landwirtschaft, Verkehrs- und Fischereiwesen
- Märchen/Sagen/Bräuche

Modul 3: Insel Hiddensee und Stralsund
- Die Insel Hiddensee
- Die Hansestadt Stralsund
- Geschichtlicher Abriss
- Kirchen-Klöster-Rathaus
- Persönlichkeiten aus der Stadtgeschichte
- Geschichten, Anekdoten, Sagen
- Festungsanlagen, Architektur, Baustile
- Stadtführung

Modul 4: Vorpommern
- Das Fischland, der Darß und Zingst-
- Größte Halbinsel Mecklenburg-Vorpommern`s
- Geschichte Vorpommerns

Kursleitung: Dozententeam

Fortbildungen / Qualifizierungen für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen

Staatlich anerkannte Erzieherin / Staatlich anerkannter Erzieher - Anpassungsqualifizierung

15HR150802
Termin: 04.09.2015
Fr 17:30 - 20:45 Uhr
Sa 09:00 - 14:00 Uhr
14tägig Fr/Sa
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 690,00 €
(Ratenzahlung möglich)

Die Anpassungsqualifizierung umfasst 120 Unterrichtstunden in den Fächern Allgemeine Pädagogik und Sozialpädagogik, Psychologie, Rechtskunde, Gesundheitserziehung und Spielerziehung, 60 Stunden Selbststudium und ein vierwöchiges Praktikum.
Um die bundesweite Anerkennung als Staatlich anerkannter Erzieher / Staatlich anerkannte Erzieherin erhalten zu können, müssen neben dem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs und des Praktikums folgende Voraussetzungen erfüllt werden:
- Ausbildung in einem Erzieherberuf nach den Rechtsvorschriften der ehemaligen DDR vor 1995,
- Teilanerkennung durch das Kultusministeriums für den Teilbereich, in dem die Ausbildung absolviert wurde,
- eine mindestens dreijährige Berufspraxis.

Unterrichtet wird freitags und sonnabends. Sie müssen mit etwa 10 Fr/Sa-Terminen rechnen. In den gesetzlichen Schulferien findet kein Unterricht statt.
Der Lehrgang schließt mit einem Prüfungskolloquium vor der Beruflichen Schule Stralsund.
Kursleitung: Dozententeam

Qualifizierungslehrgang für Leiter/innen von Kindertageseinrichtungen

15HR150805
Termin: Fr, 04.09.2015,
16 - 21 Uhr, Fr/Sa
1 x monatl., 10 Module
Sa, 05.09.2015
09:00 – 14 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 900,00 €
(Ratenzahlung möglich)

Im KiföG M-V, § 10 Abs. 10, ist festgeschrieben, dass Kindertageseinrichtungen nur von pädagogischen Fachkräften geleitet werden dürfen, die über ausreichende Berufserfahrung und eine besondere Qualifikation für Leitungstätigkeiten verfügen. Diese konzipierte Maßnahme ist für leitende Mitarbeiter/innen von Kindertagesstätten des Einzugsgebiets Rügen, Stralsund, Nord- und Ostvorpommern konzipiert. Angesprochen werden vorrangig Leiter/innen und Stellvertreter/innen

sowie zukünftige Leiter/innen von KITAS dieser Regionen.
Die berufsbegleitende Weiterbildung umfasst 10 Trainingsmodule :
- Modul 1: Die Leitung von Kindertagesstätten
- Modul 2: Selbst- und Zeitmanagement/Arbeitsorganisation
- Modul 3: Rechtsgrundlagen in der Kindertagesbetreuung
- Modul 4: Personalführung
- Modul 5: Teamentwicklung und Mitarbeitermotivation
- Modul 6: Kommunikationstechniken/Konflikte managen
- Modul 7: Qualitätsmanagement
- Modul 8: Die Konzeption - Die Visitenkarte der Kita
- Modul 9: Betriebswirtschaftliche Grundlagen
- Modul 10: Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring

Der Kurs schließt mit einem Kolloquium ab, in dem die Teilnehmer/innen ihren Wissenstand darlegen. Alle Teilnehmer/innen erhalten ein ausführliches Zertifikat mit detaillierter Aufstellung aller Module.
Kursleitung: Dozententeam

15FR150800
Termin: Mi 11.03.2015, 17.30 - 20.45 Uhr
160 Ustd./ 2 x wöchentl. Mi/Sa

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 720,00 € (Ratenzahlung möglich)

Haus der kleinen Forscher

"Haus der kleinen Forscher" ist der Name einer Stiftung mit Sitz in Bonn und Geschäftsstelle in Berlin, die bundesweit frühkindliche Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften und Technik fördert. Ihr Ziel ist es, bereits bei Drei- bis Sechsjährigen die Neugier auf Naturphänomene zu fördern. Dazu entwickelt die Stiftung Workshops für Erzieherinnen, Arbeits- und Lehrmaterialien. Um bundesweit Workshops anbieten zu können, baut die Stiftung lokale Netzwerke auf. Auch im Landkreis Vorpommern-Rügen gibt es ein solches lokales Netzwerk. Die Kreisvolkshochschule hat darin den Bildungsteil übernommen.
Was bietet das "Haus der kleinen Forscher" Ihrer Kita?
Jede Kita wählt je nach Größe der Einrichtung zwei Erzieher/innen aus, die kontinuierlich an Fortbildung teilnehmen und das neu gewonnene Wissen zurück in die Einrichtungen tragen. In den Workshops werden Sie erleben, wie viel Spaß Naturwissenschaften Ihnen und den Kindern bereiten können. Sie erhalten Anregungen, wie Sie mit einfachen Mitteln Experimente durchführen und auf die vielfältigen Fragen der Kinder eingehen können. Jedes Jahr werden von Ihrem lokalen Netzwerk thematische Workshops angeboten und Sie lernen verschiedene Themenbereiche wie z. B. Wasser, Luft, Licht, Energie kennen.
Was bietet das "Haus der kleinen Forscher" Ihnen persönlich?
Es will Ihre eigene Begeisterung an Naturwissenschaften und Technik wecken. In verschiedenen Workshops erfahren Sie, wie faszinierend unser Alltag und unsere Umwelt sind. Sie erweitern ihre pädagogischen und naturwissenschaftlichen Kenntnisse für die Arbeit in der Kita und erleben ganz praktisch eine Vielzahl von Experimenten.
Mögliche Themen:
Modul Wasser
Modul Luft
Modul Sprudelgase
Modul Mathematik
Modul Magnetismus
Modul Licht und Farben
Modul Akustik, Klänge und Geräusche
Weitere inhaltliche Informationen und Workshoptermine erfahren Sie unter 03838/2005813 bei Kerstin Pommerenke oder unter
www.Haus-der-kleinen-Forscher.de
Trainerinnen: Cornelia Rosenfeld und Bianka Pritzkoleit

Qualifizierung von Tagespflegepersonen: Ein Job, der gefragt ist und Zukunft hat

Kindertagespflegepersonen, die sich auch Tagesmütter nennen, fördern, betreuen und erziehen vorrangig Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren bei sich zu Hause oder in angemieteten Räumen. Auch sind Kindertagespflegestellen in Firmenräumen mit vielen Mitarbeitern und deren Kleinkindern eine flexible Alternative zur Krippenförderung.
Kindertagespflegepersonen sind in der Betreuung von 0-3 Jahren qualifizierte Personen aus allen möglichen Berufsbranchen. Diese Personen werden vom örtlichen Träger der öffentlichen Jugendhilfe (Jugendamt) mit einer Erlaubnis zur Kindertagespflege zugelassen. Dabei kommt es sowohl auf die personelle Eignung, Qualifikation als auch auf die passenden Räumlichkeiten an.
Als bloßen Job sehen die meisten Kindertagespflegepersonen ihre Tätigkeit im Dienste der Familien und Kinder nicht an. Die Eltern geben das Wertvollste- ihr Kleinkind, manchmal schon als Säugling, in die Hände einer liebevollen Tagesmutti.
Hier besteht zum Haushalt und zur Familie der Tagesmutti eine sehr private Nähe.
Individuelle Förderung und Betreuung in liebevoll kindgerecht gestalteten Räumen und durch die begrenzte Kleingruppengröße von max. 5 Kindern je Tagespflegeperson sowie einem häufig langen Arbeitstag von 10 - 12 Stunden mit flexiblen Betreuungszeiten nach den beruflichen Erfordernissen der Eltern zeichnen die Kindertagespflege aus. Auf der Insel Rügen gibt es derzeit 48 solcher hauptberuflich selbständig tätigen Kindertagespflegepersonen. Seit Jahren ist die Anzahl relativ konstant geblieben. Dass liegt wahrscheinlich auch daran, dass man sich für diesen Job mit Herz und Seele hingibt.

Sollte so ein Beruf auch Ihre Berufung sein und Sie hatten bisher keine Kenntnis darüber, dann melden Sie sich doch einfach im örtlichen Jugendamt des Landkreises Rügen in Bergen, Störtebekerstraße 30 und vereinbaren einen Beratungstermin unter der Telefonnummer 03831 357 2011 bei Sylveli Waldow.
Kursleitung: Dozententeam

"Die Bildungs- und Erziehungsbereiche als Schlüssel zum Kompetenzerwerb" und "Verknüpfung der Bildungs- und Erziehungsbereiche als Grundlage des ganzheitlichen Lernens" (Modul 2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)

15FR150801
Termin: 4 Samstage
Ort: MIZ Bergen
Entgelt: 55,00 €/Modul

Modul 1: Die Inhalte dieses Tagesseminars sind:
- Zur Bildungsphilosophie im Elementarbereich
- Leitideen zur Umsetzung der Bildungsbereiche
- Zur Didaktik der Bildungsbereiche

Termin 1: Sa, 24.01.2015, 09 - 16 Uhr

Modul 2: Die Inhalte dieses Tagesseminars sind: Einführung von didaktischen Umsetzungsmöglichkeiten:
- Projektmethode
- offene Arbeit
- offene Spiel- und Themenfelder
- Experimente
- Forscherdialoge
- dialogisches Lesen

Termin 2: Sa, 21.03.2015, 09 - 16 Uhr

Prof. Dr. Mandy Fuchs – Professorin für Didaktik frühkindlicher Bildung und Erziehung an der Hochschule Neubrandenburg im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung. Sie studierte Primarpädagogik und promovierte nach mehreren Jahren schulpraktischer Tätigkeit im Bereich Mathematikdidaktik zum Themenfeld "Mathematisch begabte Grundschulkinder". Nach ihrer Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Mathematikdidaktikerin an der TU Braunschweig und an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster ist sie nun seit 2008 an der Hochschule Neubrandenburg im Studiengang "Early Education - Bildung und Erziehung im Kindesalter" tätig und Inhaberin der Professur "Didaktik frühkindlicher Bildung und Erziehung".

Termin 3: Sa, 09.05.2015, 09 - 16 Uhr

Termin 4: Sa, 20.06.2015, 09 - 16 Uhr

Modul 3: Die Inhalte dieses Tagesseminars sind:
- Vertiefung am Beispiel des Bildungsbereiches "Elementares mathematisches Denken"
- Erarbeitung des Numeracy-Ansatzes

Modul 4: Die Inhalte dieses Tagesseminars sind:
- Präsentationen der Teilnehmer/innen aus der eigenen Praxis
- Abschluss der Fortbildungsreihe

Kursleitung: Prof. Dr. Mandy Fuchs

15FR150805
Termin: 4 Samstage
Ort: MIZ Bergen
Entgelt: 55,00 €/Modul
Zeit: 09 - 16 Uhr

Übergänge gestalten – Transitionsprozesse / Resilienz

Weiterbildung für ErzieherInnen
(Modul 3.1/3.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)

Die Inhalte dieser Seminarreihe sind: Sensibilisierung für gezielte und individuelle Unterstützung der Kinder in den Bewältigungsleistungen beim Übergang - Aufbau von sicheren Bindungsbeziehungen …

Termine: 18.04./27.06.2015

Transitionsprozesse - Übergänge mit bedeutsamen biografischen Veränderungen im sozialen und emotionalen Bereich
- Theoretische Grundlagen; Bildungsbiografie
- Entwicklungsaufgaben im Transitionsprozess
- Transitionen in und zwischen den Bereichen Familie und Bildungssystem
- Die Eltern und Bezugspersonen im Übergang

Termine: 26.09./ 07.11.2015

Resilienz - Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber gesellschaftlichen, sozialen, gesundheitlichen und psychischen Entwicklungsrisiken
- Grundgedanken der Resilienzförderung
- Bedeutung für die pädagogische Praxis
- Schutz- und Risikofaktoren für die kindliche Entwicklung
- Möglichkeiten zur Begleitung der Selbstkompetenz und Resilienz

Modul 3.3. Qualität von Eingewöhnungsmodellen wird 2016 angeboten.

Kursleitung: Gabriele Taube Riegas, M.A., Dipl. soz. Päd. wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung an der Hochschule Neubrandenburg
Dr. des Lena Irmler, Dipl.-Sozialpädagogin, promovierte Sozialwissenschaftlerin

Kinder in Bewegung mit Naturmotorik

Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen
(Modul 2.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)

Nach einem kurzen Theorieteil zum Thema Bewegung, Psychomotorik und Bewegungskonzept Natur-Motorik erhalten sie praktische Angebote: Bewegungsangebote für drinnen und draußen, Entspannungs- und Rückengeschichten, Bewegung mit Alltagsmaterialien.

Verena Wolff, geboren 1969, verheiratet, Mutter zweier erwachsener Söhne. Ausbildung: staatlich anerkannte Heilerzieherin, staatlich anerkannte Erzieherin, Fachkraft für interdisziplinäre Frühförderung, Leitungsqualifikation Kindergarten, Yogatrainer für Kinder ProYoBi. Ihre praktischen Erfahrungen möchte sie gern an Andere weitergeben. Sie interessiert sich außerdem für Natur, Literatur, Reisen und Fotografieren.

In den einzelnen Themenworkshops werden die Naturprozesse in den entsprechenden Jahreszeiten unter dem Gesichtspunkt der Verbindung von Bewegung, Erfahrung und Wissensvermittlung betrachtet. Der Jahresablauf verläuft in einem immer wiederkehrenden Kreislauf. Sie bekommen die Möglichkeit, Praxisangebote selbst in Bewegung zu erfahren und Auszuprobieren. Mitzubringen sind: gute Laune, Spaß am Ausprobieren, bequeme Kleidung, Decke und unterschiedliche Alltagsmaterialien (Diese werden Ihnen in der Workshop Einladung mitgeteilt.).

Kursleitung: Verena Wolff

Themenworkshop 1 - Frühling

15FR150810
Termin: Mi, 18.02.2015 , 18.30 - 21 Uhr

Themenworkshop 2 - Sommer

15FR150811
Termin: 20.05.2015, 18.30 - 21 Uhr

Themenworkshop 3 – Herbst

15HR150808
Termin: 03.09.2015

Themenworkshop 4 – Winter

15HR150809
Termin: 04.11.2015

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 15,00 €/Workshop

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst - mit Kindern Konflikte lösen

15FR150812
Termin: Di, 10.03.2015, 15 - 19 Uhr, 2 x 3
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Weiterbildung für ErzieherInnen, Tagespflegepersonen und Interessierte
(Modul 1.5 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)

Konflikte entstehen, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Mit Anderen geraten wir in Konflikt, wenn unterschiedliche Bedürfnisse vorliegen. Kenne ich meine Bedürfnisse und kann sie benennen, so habe ich eine Chance, dass sie erfüllt werden. Kleine Kinder brauchen uns Erwachsene zunächst als Sprachrohr, damit sie ihre Bedürfnisse kennen und benennen lernen. Haben wir als Erwachsene eine einfühlsame und bedürfnisorientierte Haltung (versus einer verurteilenden und strafenden), fällt es uns leichter, mit Kindern Konflikte zu lösen. Die Methode der einfühlsamen (gewaltfreien) Kommunikation nach M. Rosenberg ist ein hilfreicher Beitrag, um zu dieser Haltung zu gelangen. Sie werden die Grundprinzipien dieser Methode kennenlernen und anhand von Beispielen ausprobieren. Bitte bringen Sie eigene Beispiele von Konfliktsituationen mit, so dass Sie von erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten unmittelbar profitieren

Kursleiterin: Ingrid Zarda, Sonderschulpädagogin und systemische Familientherapeutin

Yoga mit Kindern

15FR150813
Termine: nach Vereinbarung 09 - 14 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen
(Modul 2.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)

In diesem Schnupperkurs bekommen Sie einen kleinen Einblick in die Welt des Yogas mit Kindern.
Schwerpunkte des Kurses:
Übungen zur Körperwahrnehmung
Spielerisches Einführen von Yogaübungen
Entspannungs- und Konzentrationsübungen
Förderung der Achtsamkeit, des friedlichen Miteinanders
Sprachförderung mit Yoga in Geschichten
Begrüßungsrituale für den Morgenkreis
Mitzubringen sind gute Laune, Spaß am Ausprobieren, bequeme Kleidung, Decke

Kursleitung: Verena Wolff, Yogatrainer für Kinder ProYoBi

Alltagsintegrierte Sprachförderung von 0-3 Jahre

15FR150814
Termin: Do, 23.04.2015, 18 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 15,00 €

Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen
(Modul 10 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)

Die Inhaltes diess Workshops sind:
- Sprachliche Bildung und Förderung nach dem DJI Konzept
- den Blick der Fachkräfte für die Besonderheiten

von kindlichem Spracherwerb zu sensibilisieren,
- Spracherwerb in seiner Komplexität verstehen zu können und den Blick auf den Spracherwerbsprozess zu richten
- Systematische Analyse und Reflexion des Alltags und des kindlichen Spracherwerbs führen zu einem kindlichen ganzheitlichen Blick
- Systematische Analyse und Reflexion bezieht sich auf drei Ebenen : Kind , Interaktion, Situation

Kursleitung: Roswitha Liebenau, Staatlich anerkannte Erzieherin,

15FR150820
Termin: Mi, 25.02.2015 und 04.03.2015
18.30 - 21 Uhr, 2 x 3
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Kindheit im Wandel - Kindheit heute

Weiterbildung für Tagespflegepersonen (Modul 1.1 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-v)
Die Inhalte dieses Workshops sind:
- Kindheit und gesellschaftlicher Wandel, Auswirkungen auf Familie
- Unsere Sicht auf Kindheit heute - das kompetente, lernende und soziale Kind unter Beachtung der Würde des Kindes
- Rolle der pädagogischen Fachkraft als Lernbegleiter in Interaktion mit den Kindern
- Selbstreflexion und eigene Biografiearbeit als Grundlage für professionelles Handeln

Kursleitung: Cornelia Rosenfeld

15FR150821
Termin: Mi, 15.04.2015,
18.30 - 21 Uhr, 2 x 3
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Trias von Betreuung, Bildung und Erziehung

Weiterbildung für Tagespflegepersonen (Modul 1.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)
Die Inhalte dieses Workshops sind:
- Einstieg: zur aktuellen Bildungsdiskussion
- Klärung der Betreuungs-, Bildungs- und Erziehungsbegriffe und deren Verhältnis zueinander
- Erkenntnisse aus der Bindungsforschung
- Bedeutung und Chancen dieser Erkenntnisse für die Alltagsgestaltung
- Rollenverständnis der Tagespflegeperson

Kursleitung: Cornelia Rosenfeld

Cornelia Rosenfeld - geb. in Bergen und auf der Insel aufgewachsen. Lebe jetzt in Samtens. Kindergärtnerin gelernt, seit 1985 im Beruf tätig, seit 1996 staatlich anerkannte Erzieherin, 1998 Montessoridiplom, 2004 Kita Leiterin Kinderhaus Rambin. Seit 2010 Gründung meines Kindergartens in Dreschvitz. Gern bin ich als Trainerin für das "Haus der kleinen Forscher" unterwegs. Viel Freude macht mir die Arbeit an der Volkshochschule mit den Erzieherinnen im Bereich Kita und Tagespflege.

15FR150822
Termin: Sa, 09.05.2015,
09 - 14 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Trias von Betreuung, Bildung und Erziehung

Weiterbildung für Tagespflegepersonen (Modul 1.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)
Fortsetzung der Inhalte von Teil 1

15HR150821
Termin: Mi, 07.10.2015,
18.30 - 21 Uhr, 1 x 6
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Frühpädagogische Bildung

Weiterbildung für Tagespflegepersonen (Modul 1.4 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)
Die Inhalte dieses Workshops sind:
- Anfänge des Lernens und neue Erkenntnisse zu Lernprozessen
- Zusammenhang zwischen Lernen und Emotionen sowie Erziehung und Lernen
- die Rolle der Tagespflegeperson beim Lernen der Kinder - Lerninteraktionen im Tagesablauf

Kursleitung: Cornelia Rosenfeld

Zu dick, zu dünn oder gerade richtig? Übergewicht und Adipositas im Kleinkindalter

15HR150813
Termin: Sa, 19.09.2015,
09 - 13 Uhr, 1 x 5

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 25,00 €

Ernährungsbildung für Tagespflegepersonen und Interessierte
Die Ursachen für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern sind komplex. Die Grundlagen hierfür werden schon oft im Kleinkindalter gelegt. Neben genetischen Faktoren diskutieren wir soziale und soziokulturelle Faktoren sowie die Ernährungs- und Bewegungssituation in der Tagespflege und in Kindergärten, die einen starken Einfluss auf das Ess- und Bewegungsverhalten in der Familie ausüben. Tipps und praktische Übungen für die Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes runden diese Weiterbildung ab.
Kursleiterin: Norma Häger, Lebensmitteltechnologin und Ernährungsberaterin

Kinder zeigen Bauchgefühl - SIEGER Zwerge (Grundkurs)

15HR150810
Termin: Sa, 26.09.2015 und 10.10.2015
09.30 - 14.30 Uhr, 2 x 6

Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 60,00 €

Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen (Modul 2.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)
Damit die Kinder von heute auch noch in 20 Jahren das alte Sprichwort "Nach bestem Wissen und Gewissen" sagen können, wurden die SIEGER-Zwerge entwickelt.
Sie als BetreuerInnen von so kleinen Kindern haben einen sehr bunten, schwungvollen und auch sehr verantwortungsvollen Arbeitsalltag gewählt! In den ersten Jahren der Kindheit werden so viele Weichen gestellt und Erfahrungen gesammelt und abgespeichert, die das Fundament für die späteren Jahre darstellen. Hierzu gibt es inzwischen wahnsinnig viele neue Erkenntnisse, die gut nachvollziehbar und auch wissenschaftlich belegt sind. In den Alltag integrieren muss sie jeder selbst - alle die im Alltag mit Kindern leben!
Thematische Inhalte werden sein:
- Angebotsentwicklung für die Kinder unter Berücksichtigung der neuen Erkenntnisse der Hirnforschung
- Kindeswohl und der Umgang mit kräftig gezeigtem Kindeswillen (Treten, Beißen und Schlagen, ... Katastrophen, die den Alltag auf den Kopf stellen)
- Vorbereitung auf die Kindergartenzeit
- Sexualerziehung im Kleinkindalter
- der Wandel von Erziehung und die damit verbundene Bedeutung des selbsterlebten Erziehungsstils
- die Bedeutung von Sprache im Umgang mit Kindern

Fragen oder Wünsche können geschickt werden an tabea.rath@profamilia.de
Referentin: Tabea Rath, Dipl.-Sozialpädagogin / Familientherapeutin

Das Geheimnis des Erfolgs ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.

Henry Vogel

5. Arbeit und Beruf

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Regionalstelle Rügen

15HR150811
Termin: Sa, 14.11.2015, 09.30 - 14.30 Uhr, 1 x 6
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 30,00 €

Kinder zeigen Bauchgefühl - SIEGER Zwerge (Aufbaukurs)

Weiterbildung für ErzieherInnen und Tagespflegepersonen - Grundkurs
(Modul 2.2 der Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in M-V)
Erziehung und Bildung kann man nicht machen - die muss entwickelt werden. Demzufolge sollten all diejenigen, die mit Kindern zusammen leben und arbeiten, diese Entwicklungsunterstützung geben. Dafür ist fachlich korrektes und angemessenes Verhalten für alle Anwesenden (in der einzelnen Alltagssituation) entscheidend!
Hinter jedem problematischen Verhalten von Kindern steckt eine Entwicklungsbotschaft - es verdeutlicht, welche Fähigkeit ein Kind entwickeln sollte, um gut mit anderen zusammenleben und eine positive Entwicklung machen zu können.
Im Seminar geht es darum, wie die Entwicklungsförderung
- im Freien Spiel,
- in strukturierten Situationen,
- bei stillen / schüchternen Kindern,
- bei sehr lebhaften Kindern, die die Gruppe mit ihrem Tun durcheinander bringen,
- bei langsamen Kindern,
- bei Kindern, die sehr schnell extrem reagieren - Umgang mit kindlicher Wut,
- um Umgang mit kindlicher Traurigkeit und kindlichem Schmerzempfinden

aussehen muss, damit Erziehungstätigkeit - nach bestem Wissen und Gewissen - gelebt wird.
Fragen oder Wünsche können an tabea.rath@profamilia.de geschickt werden!
Referentin: Tabea Rath, Dipl. Sozialpädagogin / Familientherapeutin

6. Grundbildung, Schulabschlüsse

Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Regionalstelle Rügen

Kurse zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen – Berufsreife/Mittlere Reife

15HR160101
Termin: Mo, 14.09.2015, 15 - 20 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 420,00 €

Kurs zum Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss)

Entsprechend der Volkshochschulabschlussverordnung des Landes Mecklenburg-Vorpommern (VHSAVO M-V) vom 14. Juli 2013 kann durch den Besuch dieses Kurses die Berufsreife erworben werden. Um die Berufsreife erhalten zu können, muss der Unterricht regelmäßig besucht, die erforderlichen Leistungsnachweise erbracht und mindestens das Gesamtprädikat "bestanden" erreicht werden. Das Gesamtprädikat wird aus den Jahresnoten ermittelt. Bei nicht ausreichenden Vorleistungen können zum Nachweis der Leistungen und zur Verbesserung der Note mündliche Prüfungen durchgeführt werden, jedoch höchstens in 2 Fächern.
Der Kurs umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden in den Fächern: Deutsch, Mathe, Englisch, Geografie, Physik, Geschichte, Biologie und AWT/Info. Unterrichtet wird täglich von Montag bis Freitag.
Die Teilnahmegebühr muss vor Beginn des Kurses bezahlt werden. Auf Antrag ist eine Ratenzahlung möglich. Wer eine Sozialleistung wie ALG II erhält, kann eine Ermäßigung von 50 % beantragen.
Kursleitung: Dozententeam

15HR160201
Termin: Mo, 21.09.2015, 15 - 20 Uhr
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 525,00 €

Kurs zum Erwerb der Mittleren Reife (Realschulabschluss)

Entsprechend der Volkshochschulabschlussverordnung des Landes Mecklenburg-Vorpommern (VHSAVO M-V) vom 14. Juli 2013 kann durch den Besuch dieses Kurses die Mittlere Reife erworben werden. Um die Mittlere Reife erhalten zu können, muss der Unterricht regelmäßig besucht, die erforderlichen Leistungsnachweise erbracht und mindestens das Gesamtprädikat "bestanden" erreicht werden.
In Deutsch, Mathematik und Englisch werden schriftliche Prüfungen durchgeführt. Es finden mindestens 2 mündliche, höchstens 3 schriftliche Prüfungen statt.
Die Mittlere Reife erhält, wer in allen Prüfungsfächern mindestens die Endnote "ausreichend" erzielt hat bzw. eine mangelhafte Leistung in einem Fach durch eine befriedigende Note in einem anderen Fach ausgleichen kann (dabei können mangelhafte Leistungen in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch nur untereinander ausgeglichen werden).
Der Kurs umfasst ca. 750 Unterrichtsstunden in den Fächern: Deutsch, Mathe, Englisch, Geografie, Physik, Geschichte, Biologie und AWT/Info. Unterrichtet wird täglich von Montag bis Freitag.

Die Teilnahmegebühr muss vor Beginn des Kurses bezahlt werden. Auf Antrag ist eine Ratenzahlung möglich. Wer eine Sozialleistung wie ALG II erhält, kann eine Ermäßigung von 50 % beantragen.

Kursleitung: Dozententeam

Alphabetisierung/Elementarbildung

15HR160701
Termin: auf Anfrage
15 - 16.30 Uhr, 15 x 2
Ort: VHS Bergen, Schulstr. 2
Entgelt: 15,00 €

Schreiben und Lesen lernen

Sie können gar nicht oder nur wenig schreiben und lesen, obwohl Sie zur Schule gegangen sind? Sie sind damit nicht allein! In Deutschland geht es über 4 Millionen Menschen genauso wie Ihnen, Sie können das ändern. Es ist schwer, aber es geht. Wir helfen Ihnen! Kommen Sie zu uns nach Bergen in die Schulstraße 2 oder rufen Sie uns an: 03838 200580 und dann beraten wir gemeinsam, was wir machen können.
Kursleitung: Bernauer, Dagmar

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines
(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen (nachfolgend KVHS genannt).
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf.
(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der KVHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss
(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen der KVHS ist unverbindlich.
(2) Anmeldungen sind persönlich, schriftlich (auch per Fax oder E-Mail), telefonisch bzw. online möglich.
(3) Mit der Anmeldung zur Veranstaltung entsteht zwischen der KVHS als Veranstalterin und dem/der Teilnehmer/in als Vertragspartner/in ein Vertrag, der zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes verpflichtet.
(4) Die angemeldeten Teilnehmer/innen erhalten vor Kursbeginn in der Regel eine schriftliche Anmeldebestätigung.
(5) Die KVHS kann die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

3. Entgelt
(1) Für die Höhe des Teilnahmeentgeltes ist der in der Anmeldebestätigung genannte Betrag verbindlich.
(2) Für die Zahlung des Teilnahmeentgeltes gelten die in § 6 der Entgeltordnung genannten Zahlungsbedingungen.
(3) Entgeltermäßigungen sind in § 5 der Entgeltordnung geregelt.
(4) Für die Erstattung von Teilnahmeentgelten gilt § 7 der Entgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen
(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin bzw. einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten bzw. einer Dozentin angekündigt wurde.
(2) Die KVHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten bzw. einer Dozentin), wird sie nachgeholt. Ist dies nicht möglich, wird das Teilnahmeentgelt entsprechend § 7 der Entgeltordnung erstattet.

5. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS
(1) Die Durchführung von Kursen, Seminaren, Workshops und sonstigen Veranstaltungen setzt in der Regel eine Mindestteilnehmendenzahl von 10 voraus. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmendenzahl kann die KVHS vom Vertrag zurück treten und den Kurs jederzeit absagen oder abbrechen. Bereits gezahlte Entgelte werden gemäß § 7 der Entgeltordnung erstattet.
(2) Mit Genehmigung der Leiterin können Veranstaltungen und Kurse auch mit einer geringeren Anzahl von Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn dies aus pädagogischen oder organisatorischen Gründen notwendig bzw. sinnvoll ist.
(3) Die KVHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- gemeinschaftswidriges bzw. störendes Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den/die Kursleiter/in,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der KVHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
Statt einer Kündigung kann die KVHS den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch den/die Vertragspartner/in
(1) Ein Rücktritt von der Teilnahme ist kostenfrei bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn, bei Wochenendkursen bis 8 Tage vor Beginn möglich.
(2) Bei späterer Abmeldung muss das Teilnahmeentgelt grundsätzlich in voller Höhe bezahlt werden. Ausnahmen sind nur bei nachgewiesener Krankheit und anderen schwerwiegenden Gründen möglich. Über die Anerkennung der Gründe entscheidet die Leiterin. Im Falle der Anerkennung werden bereits gezahlte Entgelte entsprechend § 7 der Entgeltordnung erstattet.
(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

7. Schadenersatzansprüche
(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners/der Vertragspartnerin bzw. des Teilnehmers/der Teilnehmerin gegen die KVHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die KVHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinal-pflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

8. Schlussbestimmungen
(1) Das Recht, gegen Ansprüche der KVHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der KVHS anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die KVHS sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der KVHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personen-bezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmer/in kann dem jederzeit widersprechen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:
Landkreis Vorpommern-Rügen · Kreisvolkshochschule Vorpommern-Rügen
Hauptsitz Stralsund · Friedrich-Engels-Str. 28 · 18437 Stralsund · Fax: 03831-482323 · volkshochschule@stralsund.de

Widerrufsfolgen
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise
Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Fax-anmeldung

Liebe InteressentInnen,
wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten und keine Gelegenheit haben, sich persönlich oder telefonisch innerhalb der Sprechzeiten bei uns zu melden, so können Sie uns auch gern dieses Fax zusenden.

Kursnummer	**Kurstitel**	**Kursbeginn**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon — Geb.datum (nur für statistische Zwecke)

Fax — E-Mail

Bitte beachten Sie, dass jede Anmeldung verbindlich ist und zur Zahlung des Entgeltes für den Kurs verpflichtet.
Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Stralsund an.

Ort, Datum — Unterschrift

per Fax an:

(entsprechenden Ort auswählen)

Stralsund	**03831 - 48 23 23**
Grimmen	**038326 - 65 826**
Barth	**038231 - 89 937**
Ribnitz-Damgarten	**03821 - 81 49 18**
Rügen	**03834 - 200 58 18**

Notizen

Zwei gute Wege die zum Ziel führen.

Lernen an der VHS und ein Besuch im Autohaus Boris Becker

AUTOHAUS BORIS BECKER

IHR VORTEIL IN VORPOMMERN

Mercedes-Benz

Autohaus Boris Becker GmbH & Co. KG ➔ Greifswald - Stralsund - Ribnitz Damgarten
Gustower Weg 9, 18439 Stralsund Tel 0 38 31 / 23 8 - 0, autohaus.borisbecker@ahbb.de, www.ahbb.de &

STRESSFREI

PARKEN
IN DER STRALSUNDER ALTSTADT

NUR WENIGE SCHRITTE
BIS ZUM ZENTRUM

AUF DEM WEG ZUR KOMPLETTEN DIENSTLEISTUNG

Glas- und Unterhaltsreinigung · Teppich- und Polstermöbelreinigung
Hausmeisterdienste · Bauend- und Grundreinigung
Grünflächenpflege · Winterdienst · uvm.

SPIEGELBLANK

GLAS- UND GEBÄUDEREINIGUNG GMBH

Gewerbestraße 1
18437 Stralsund

Tel. 03831 - 44 66 0
Fax 03831 - 44 66 22

www.spiegelblank.com
info@spiegelblank.com

Der Unterschied beginnt beim Namen

Wir sind den **Menschen** verpflichtet: 50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern **Unterstützung** für die ganze **Region.** Als Finanzierungspartner Nr. 1 fördern wir das Wachstum des **Mittelstands** und einen Großteil der **Existenzgründungen** in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App.** Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf www.sparkasse.de

Wenn's um Geld geht – **Sparkasse**

Entdecken Sie mehr Unterschiede auf **www.spk-vorpommern.de**